Introducere în Analiza Tranzacţională

Titular: Lect.univ.drd. ELENA-CLAUDIA RUSU

În cadrul disciplinei intitulată *Introducere în analiza tranzacţională* pe care o voi numi prescurtat „AT” vă propun atingerea următoarelor **obiective principale**:

- Expunerea istoricului AT şi prezenţa acestei şcoli în lume.
- Prezentarea şi explicarea conceptelor principale de AT
- Identificarea şi explicarea celor mai importante modele teoretice AT
- Formarea şi cultivarea abilităţilor specifice analistului tranzacţional.

1. **Istoricul Analizei Tranzacţionale şi a lui Eric Berne**

Eric Berne (Eric Leonard Bernstein) s-a născut în Montreal, Canada, în 1910. Tatăl său a fost medic generalist şi mama sa scriitoare, Eric era foarte ataşat de tatăl său, însoţindu-1 des în vizitele medicale zilnice. Tatăl său a murit la 38 de ani, când Eric avea 12 ani ani, mama sa fiind cea care 1-a crescut în continuare.

În anul 1939, Eric a absolvit Facultatea de Medicină şi imediat după aceea s-a mutat în SUA unde s-a orientat spre Psihiatrie. Când a primit cetăţenia SUA şi-a schimbat numele în Berne. În 1941 Berne şi-a început pregătirea în psihanaliză împreună cu Paul Federn. În 1943, datorită războiului, şi-a întrerupt activitatea şi a activat în Corpul Medical al Armatei SUA ca psihiatru. Aici a început să practice terapia de grup. La sfârşitul războiului a primit o sarcină plictisitoare pentru el: să ofere suport soldaţilor pentru o bună integrare în viaţa civilă. Berne a făcut aceste scurte "interviuri" mai interesante incluzând o serie de experimente în intuiţie.

A părăsit Armata în 1946 şi s-a stabilit în California. În 1947 a reînceput psihanaliza, de această dată cu Erik Erikson.

În anii 50 Berne a început o serie de seminarii, în cadrul cărora colegii clinicieni schimbau opinii referitoare la psihiatria socială. Aceste seminarii au fost punctul de plecare pentru formarea Asociaţiei de Analiză Tranzacţională.

În 1956, solicitarea lui Berne de a deveni membru al Institutului de Psihanaliză a fost respinsă, moment în care a decis sa meargă pe drumul propriu. Analiza Tranzacţională(AT) a început ca o grupare distinctă de teorii şi Berne a început să publice cărţi conţinând concepte AT. În 1964 a publicat *The Games People Play*, fiind surprins când aceasta a devenit un best seller internaţional.

Eric Berne a murit în urma unui atac de cord la data de 15 Iulie 1970, la vârsta de 60 de ani.

2. Istoricul Organizaţiilor AT

În 1958, Berne a început un nou set de seminarii. Acestea erau orientate în întregime pe AT şi, de data aceasta, deschise publicului. În 1960 grupul a fost recunoscut în California ca şi o corporaţie educaţională non-profit sub numele de "The San Francisco Social Psychiatry Seminars". Prima revistă profesională, *Buletinul AT*, a început să fie publicată în 1962 avându-1 pe Berne ca şi editor. Până în 1964 Organizaţia avea peste 250 de membrii din toată lumea şi, ca urmare, a fost redenumită devenind "The International TA Association" (ITAA). în perioada de vârf ITAA a avut 11.000 de membrii iar în momentul de faţă numărul de membrii este în jur de 2500.

în Europa, "European Association for TA"(EATA) a fost înfiinţată în 1974 şi în momentul de faţă are aproape 6000 de membrii din peste 20 de Asociaţii Naţionale, incluzând Europa de Est. ITA în Marea Britanie a fost înfiinţată de asemenea în 1974 şi actual include 600 de membrii.

3. Ce este AT ?

AT este o teorie explicativă a personalităţii şi un sistem psihoterapeutic dedicat dezvoltării şi schimbării personale, (definiţia I.T.A.A.). AT este o abordare ce se bazează pe un nivel *intern (*psihologic), unul *extern* (comportamental) şi unul *relaţional* (interpersonal). Modelul teoretic are aplicaţii ca şi formă de psihoterapie, ca şi suport pentru consiliere, în domeniul educaţional şi în consultanţă şi instruire, în cadrul unei organizaţii.

Ca ***teorie a personalităţii***, AT ne oferă o imagine asupra modului în care oamenii

sunt structuraţi din punct de vedere psihologic. Pentru a realiza acest lucru, ea ne oferă un model cu trei elemente, cunoscut sub numele de *modelul stărilor eului.* Acelaşi model ne ajută să înţelegem cum funcţionează oamenii - cum îşi exprimă personalitatea în plan comportamental.

AT oferă de asemenea o ***teorie a comunicării***. Aceasta poate fi extinsă pentru a oferi o metodă de *analiză a sistemelor şi organizaţiilor.*

AT oferă o ***teorie a dezvoltării copilului***. Conceptul de *scenariu de viaţă* explică modul în care tiparele noastre actuale de viaţă îşi au originea în copilărie; în cadrul unui scenariu de viaţă, AT dezvoltă explicaţii referitoare la modul cum putem continua să re-luăm strategiile copilăriei în viaţa noastră de adulţi, chiar şi atunci când acestea produc nişte rezultate care sunt auto-distructive sau dureroase. Astfel AT ne oferă şi o ***teorie a psihopatologiei.***

În domeniul aplicaţiilor practice, AT ne oferă cu adevărat un ***sistem de psihoterapie***. Ea se foloseşte în tratamentul tuturor tipurilor de tulburări psihice, începând cu problemele de zi cu zi şi până la psihoze grave. Oferă o metodă ce poate fi folosită pentru terapie individuală, de grup, a cuplului sau a familiei.

În afara domeniului terapeutic, AT se foloseşte şi în medii ***educaţionale***. Ea îi ajută pe educatori şi educaţi să menţină o comunicare clară şi să evite apariţia unor confruntări neproductive. Este deosebit de recomandabilă în ***consiliere.***

AT este un instrument de lucru valoros de formare în ***management*** şi comunicare şi în analiza organizaţională.

Între multe alte aplicaţii ale AT, menţionăm utilizarea ei de către instituţiile de ***asistenţă socială, poliţie, serviciile de probaţiune şi instituţii religioase***.

AT poate fi folosită în orice domeniu în care e nevoie de înţelegerea individului, a relaţiilor şi a comunicării.

4. Care este filosofia AT?

I. Oamenii sunt OK. De aceea toţi suntem egali, şi nu unul este mai valoros decât celălalt. Tu şi eu avem merite şi demnitate ca oameni. Eu mă accept me mine însumi aşa cum sunt şi pe tine aşa cum eşti. Această afirmaţie se referă la valoare *fiinţei* şi mai puţin la comportament. Persoana şi comportamentul ei sunt două lucruri distincte. Eu te accept ca persoană, dar pot să nu fiu de acord cu unele comportamente ale tale. Eu şi cu tine suntem pe acelaşi nivel ca oameni. Din acest punct de vedere, eu nu-ţi sunt superior ţie şi nici tu mie, chiar dacă performanţele noastre în diverse domenii ale vieţii pot fi diferite. Acest principiu se aplică *tuturor* oamenilor indiferent de gen, vârstă, religie, rasă, etnie.

II. Fiecare om are capacitatea de a gândi în afară de situaţia unor afecţiuni majore ale creierului, poţi gândi şi rezolva probleme (situaţii). Pentru că putem gândi suntem responsabili faţă de ce anume dorim de la viaţă, faţă de comportamentele şi deciziile noastre. Ele vor imprima parcursul şi calitatea vieţii noastre.

III. Oamenii îşi decid propriul lor destin *şi aceste decizii pot fi schimbate.* Orice credinţă proprie poate fi schimbată. Majoritatea modurilor noastre de interacţiune cu lumea au fost formate în copilărie, regândirea şi schimbarea acestor decizii fiind posibilă. Această afirmaţie este un concept cheie care înlătură învinovăţirea altora şi plasează responsabilitatea asupra propriei persoane. Ca urmare, filosofia AT eliberează şi dinamizează.

Pentru respectarea acestor concepte, analiştii tranzacţionali operează cu ***contracte***. Astfel rămânem responsabili pentru propria persoană şi ne acceptăm limitele în cadrul relaţiei terapeutice, educaţionale sau organizaţionale.

5. Care sunt ideile cheie în AT?

A. ***Analiza Tranzacţională este o metodă contractuală***

Dacă tu eşti terapeut AT şi eu sunt clientul tău, atunci ne asumăm o *responsabilitate comună* pentru realizarea oricărei schimbări pe care eu o doresc.

Acest lucru derivă din presupoziţia că tu şi cu mine relaţionăm de pe poziţii de egalitate. Nu depinde de tine să-mi faci ceva *mie.* Şi nici eu nu vin la tine aşteptându-mă că tu vei face totul pentru *mine.*

Deoarece amândoi participăm la procesul de schimbare, este important ca amândoi să ştim exact cum anume ne vom împărţi sarcinile. De aceea întocmim un *contract.*

Acesta reprezintă o asumare de responsabilităţi de către fiecare din părţi. în calitate de client, spun ce anume doresc să schimb şi ce sunt dispus să fac pentru a provoca respectiva schimbare. Tu, ca terapeut, confirmi că eşti dispus să lucrezi împreună cu mine pentru realizarea acestei sarcini şi te angajezi să faci uz de cele mai bune capacităţi profesionale ale tale pentru a realiza acest lucru şi stabileşti ce răsplată doreşti de la mine în schimbul muncii tale.

B. ***Modelul stărilor eu-lui (P A C)***

B1. Modelul structural al stărilor eului.

Elementul fundamental al AT este modelul stărilor eului.

O stare a eu-lui este un set de comportamente, gânduri şi sentimente înrudite. Este modul în care ne manifestăm o parte a personalităţii noastre într-un anumit moment.

Modelul descrie 3 stări distincte ale eului.

Dacă mă comport, gândesc şi simt ca reacţie a ceea ce se petrece în jurul meu aici-şi-acum, utilizând toate resursele aflate la dispoziţia mea ca persoană matură, se spune că mă aflu în starea de *Adult a eului meu.*

Poate uneori mă comport, gândesc şi simt într-un mod care copiază pe cel al părinţilor mei sau a altor persoane care au reprezentat figuri parentale pentru mine. Când fac acest lucru, spunem că mă aflu în starea de *Părinte* a eu*lui meu.*

Uneori mă pot reîntoarce la moduri de comportament, gândire şi simţire pe care le foloseam când eram copil. Atunci spunem că mă aflu în starea de *Copil* a eu*lui meu.*

Observaţi literele iniţiale mari. Se folosesc întotdeauna când dorim să indicăm că ne referim la stările eului (**Părinte, Adult, Copil**). Literele mici la începutul acestor cuvinte indică faptul că ne referim la un părinte, adult sau copil din viaţa reală.

Modelul stărilor eului este uneori numit şi *modelul P-A-C*, după cele trei litere iniţiale.

Atunci când folosim modelul stărilor eului pentru a înţelege diferite aspecte ale personalităţii, spunem că folosirii *analiza structurală:*

Starea Părinte a eului

Comportamente, gânduri şi sentimente copiate de la părinţi sau figurile parentale.

Starea Adult a eului

Comportamente, gânduri şi sentimente direct răspunzătoare de "aici" şi "acum".

Starea Copil a eului

Comportamente, gânduri şi sentimente preluate din copilărie.

Eric Berne a definit o stare a eului ca *un tipar constant de sentimente şi experienţe trăite legat direct de un tipar corespunzător de comportament.*

"Deseori în practica de zi cu zi din AT, spunem pur şi simplu "sunt în Copil", 'In Părinte" sau "în Adult".

Alăturând cele trei stări ale eului obţinem *modelul* de personalitate cu trei părţi *al stărilor eului,* care stă la baza teoriei AT. In mod convenţional se reprezintă printr-un set de cercuri ca în figura de mai sus. Deoarece cele trei stări ale eu-lui sunt adesea marcate cu iniţialele lor, modelul se mai numeşte şi *modelul PAC.*

Această

PĂRINTELE NORMATIV (PN) ŞI PĂRINTELE GRIJULIU (PG)

În mare parte din timpul când eram copil, părinţii mei îmi spuneau ce să fac, controlându-mă sau criticându-mă. "Du-te şi te culcă! Nu ieşi în stradă! Suflă-ţi nasul! Asta e o prostie, ceva inteligent, bine, rău, frumos, incorect..." Atunci când mă comport într-un mod care copiază pe părinţii mei în acest rol spunem că sunt în starea de *Părinte Normativ* sau *Părinte Critic*.

Alteori, părinţii mei se ocupau de mine, mă alintau. Mama mă lua în braţe. Tata îmi citea poveşti la culcare. Când am căzut din leagăn şi m-am lovit la genunchi, unul din părinţi m-a consolat şi mi-a adus bandaje. Când reiau comportamentele părinţilor mei când aveau grijă de mine, spunem că sunt în starea de *Părinte Grijuliu.*

Cele două stări funcţionale pot fi *pozitive şi negative* sau *ok şi non-ok.*

Părintele Normativ pozitiv se referă la acele indicaţii Parentale date altora care sunt cu adevărat destinate să-i protejeze sau să le menţină starea de bine. Un psiholog îi poate spune ferm clientului său: „ Opreşete-te să bei. Acest comportament îţi va face rău !” Acelaşi ton ferm, autoritar îl folosea poate şi tatăl tău în copilărie când îţi spunea: „Nu fugi pe stradă în faţa maşinilor !”

Părintele Normativ negativ presupune comportamente care implică o desconsiderare a celeilalte persoane, a pune la punct pe cineva. De exemplu, un soţ care mârâie la soţie: „Niciodată nu eşti în stare să faci ceva bun!” reproduce poate tonul şi gesturile unui profesor nervos care îi spunea acelaşi lucru ei, în clasă, când avea şase ani.

Părintele Grijuliu pozitiv implică grija oferită de pe poziţia unei preocupări autentice pentru persoana ajutată. *Părintele Grijuliu negativ* se referă la faptul că „ajutorul” dat este de pe o poziţie „mai presus de ceilalţi”, care desconsdieră cealaltă persoană, resursele ei cu ajutorul cărora se poate ajuta singură sau cere ajutor când are nevoie. „Mama-cloşcă” este un exemplu clasic de comportament de Părinte Grijuliu Negativ.

ADULTUL

Starea de Adult din modelul funcţional de obicei nu este subîmpărţită. Considerăm ca fiind comportament Adult orice comportament ce reprezintă un răspuns

la o situaţie de aici-şi-acum, folosind toate resursele de matur ale persoanei. Totuşi, uneori comportamentele specifice stării de Adult pot fi inadecvate, disfuncţionale. Să ne imaginăm că un copilaş cade, se juleşte la picior şi începe să-i curgă sânge; îl doare şi aleargă plângând către Mama sa. Mama poate gândi: „Hmm, da. Avem de a face cu o rană superficială pe care copilul şi-a făcut-o căzând din leagăn. Copilul nu este în pericol.” Este un mod specific de a gândi din Adult şi totuşi atât ne inutil în această situaţie. Care stare a eului Mamei credeţi că este adecvată în această situaţie? Răspunsul: Părintele Grijuliu pozitiv: Mama primeşte în braţele ei copilul, îl mângâie, îl linişteşte, îl dezifectează şi îi pune un leucoplast.

Pentru spectatorii care sunt familiarizaţi cu serialul *Star Trek*, personajele care ilustrează cel mai bine starea de Adult sunt *Spock*, din seria veche, şi *Data* din *Star Trek. The Next Geneartion* (1987).

COPILUL ADAPTAT (CA) ŞI COPILUL LIBER (CL)

Imaginaţi-vă că sunt în starea de Copil a eului meu. Mă comport, gândesc şi simt exact ca în copilărie.

Când eram copil, în majoritatea timpului mă adaptam cerinţelor părinţilor şi figurilor parentale, învăţasem că, pentru a-mi merge bine, era preferabil să fiu politicos cu vecinii, chiar dacă nu-mi plăceau prea mult. Când trebuia să-mi şterg nasul, foloseam batista, nu mâneca, deşi poate mâneca mi-ar fi fost mai la îndemână. Am descoperit foarte timpuriu în viaţă că Tatei îi plăcea să fiu liniştit. Aşa că, atunci când el era prin preajmă, eram tăcut în majoritatea timpului. Mamei îi plăcea să râd şi părea să nu-i placă când plângeam sau mă înfuriam. Deci, când eram cu mama râdeam mai tot timpul, chiar şi când eram trist uneori şi aş fi vrut să plâng, ori eram furios şi aş fi vrut să strig la ea.

Acum, ca adult, reiau deseori aceste moduri de comportare asupra cărora am hotărât în copilărie că sunt în conformitate cu ceea ce aşteptau părinţii mei. Când procedez astfel, spunem că mă aflu în partea de *Copil Adaptat* a stării de Copil a eului meu.

Au existat şi alte momente în copilăria mea când mă revoltam împotriva acestor reguli şi aşteptări pe care se pare că părinţii le stabiliseră pentru mine. Când Tata se întorcea cu spatele, mă strâmbam nepoliticos la fetiţa vecinilor de alături. Şi, uneori când eram singur, mă ştergeam frumuşel la nas cu mâneca - numai pentru că tare mă săturasem să mă tot şterg cu batista.

Când mă comportăm în acest mod, era ca şi cum aş fi luat regulile părinţilor mei şi

le-aş fi întors pe dos. În loc să mă adaptez aşteptărilor lor, făceam exact pe dos.

S-ar putea ca în viaţa de om matur încă să mă mai revolt câteodată în acest mod. De cele mai multe ori se poate să nu fiu conştient că purtarea mea reprezintă un act de revoltă. Şi atunci sutn tot în starea de Copil Adaptat a eului meu.

Putem folosi sintagma *Copil Adaptat pozitiv* pentru a descrie aceste moduri productive de comportament din starea eului de *Copil Adaptat*. Unii autori folosesc sintagma alterantivă Copil Adaptat ok.

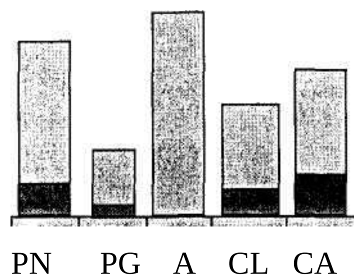
Prin contrast, putem folosi sintagma *Copil Adaptat negativ (sau non-OK)* când reluăm tipare de comportament din copilărie care nu mai corespund situaţiei noastre actuale de adult. Ca şi copil, poate am învăţat că un mod eficient de a atrage atenţia Mamei şi Tatei e să stau bosumflat. Acum, ca adult, poate mai staii uneori bosumflat în speranţa de a obţine ce doresc. Când fac asta, înseamnă că ignor opţiunea matură de a cere în mod direct pur şi simplu ce doresc.

Comportamentele din Copil Liber pot fi şi ele divizate în pozitive şi negative. A spune că sunt în starea de Copil Liber înseamnă că realizez comportamente din copilărie care nu ţin cont de reguli sau limite Parentale. Pozitiv: să fiu furios, deşi părinţii m-au învăţat în copilărie că „e necuviincios” să fiu furios şi să mai şi arăt asta! Când ne exprimăm emoţiile într-un mod sigur, „safe”, atunci ne angajăm într-un comportament de *Copil Liber pozitiv*.

Există şi situaţii când comportamentul de Copil Liber este evident negativ. Dacă râgâi tare la o petrecere, îmi satisfac impulsurile mele necenzurate de Copil. Însă consecinţele sociale vor fi pentru mine probabil mult mai neplăcute decât dacă mi-aş fi reprimat râgâitul. Într-un caz extrem, mai grav, m-aş putea angaja în comportamentul de Copil Liber negativ de a conduce cu viteza mare o maşină pe o stradă aglomerată, punând în pericol atât viaţa mea, cât şi a celorlalţi.

Dacă doresc să mă pronunţ ce parte anume a eului tău funcţional foloseşti, trebuie să apreciez acest lucru după comportamentul tău. Din acest motiv, aceste subdiviziuni funcţionale mai pot fi numite şi *descrieri comportamentale.*

Pentru a determina măsura în care funcţionezi pe baza celor 5 stări ale eului, poţi realiza o *egogramă* (Jack Dusay). În prezent există teste pentru stabilirea egogramei şi pentru aspectele pozitive şi negative ale stărilor funcţionale ale eului:



Exemplul de egogramă: partea închisă la culoare din coloană reprezintă nivelul în care stările eului funcţionează *negativ;* partea deschisă la culoare din coloană reprezintă nivelul *pozitiv* al stării eului. Această egogramă îi aparţine autorului Jan Stewart (2007; p. 30-31).

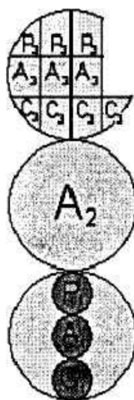
J. Dusay a propus o *ipoteză a constanţei:* „Când o stare a eului creşte în intensitate, o alta sau altele trebuie să descrească, în compensaţie. Modificarea energiei psihice are drept rezultat faptul că întreaga cantitate de energie rămâne constantă.” Cel mai bun mod de a-mi modifica egograma este să decid să-mi *măresc* acea parte din care doresc să am mai mult. Dacă fac acest lucru, energia se va deplasa automat acolo dinspre alte părţi, unde aş dori să existe mai puţină.

B4. *Modelul structural de ordinul doi*

Fiecare dintre noi a stocat un număr incomensurabil de experienţe, gânduri, sentimente şi comportamente în memorie. Obiectivul modelului structural de ordinul doi este să *clasifice* aceste amintiri într-un mod util, în cadrul nostru familiar de stări ale eului.

Dacă doriţi, puteţi considera modelul structural de ordinul doi ca pe un fel de sistem de *arhivare.* Imaginaţi-vă un om de afaceri care stă la biroul său. In fiecare zi se ocupă de o mulţime de clocumente, citeşte scrisori care au sosit, scrie răspunsuri care trebuie trimise, note despre personal etc. La sfârşitul zilei, nu poate arunca pur şi simplu aceste hârtii la gunoi. Le clasifică sistematic într-un sistem de arhivare (J. Stewart, V. Joines, 2007, p.32).

Iată reprezentarea modelului structural de ordinul doi şi explicaţia modului în care el funcţionează ca un „sistem de arhivare”:



Primul cerc mare, de sus în jos: **P2**. În cadrul său sunt mai mulţi P3, A3 şi C3. Aceştia reprezintă părinţii introiectaţi şi figuri parentale fiecare cu proprile sale stări ale eului de Părinte, Adult, Copil. Identitatea şi numărul diferă de la individ la individ.

Al doilea cerc mare : **A2**, nu se subîmparte.

Al treilea cerc mare : **C2** coţine 3 cercuri mici, înnegrite. De sus în jos : P1, A1, C1.

P1- Părintele din Copil sau *Părintele Porc, Căpcăunul, Părintele-Vrăjitoare*

A1- Adultul din Copil sau *Micul Profesor*

C1- Copilul din Copil sau *Copilul Somatic*

Ca şi copii, primim mesaje de la părinţii noştri. Pentru orice mesaj pe care-l primim avem un anume mod de gândire, anumite fantezii pe care ni le creăm în legătură cu acel mesaj. Avem sentimente pe care le încercăm în legătură cu mesajul şi luăm o decizie în legătură cu ce trebuie să facem ca răspuns la el. În plus, părinţii ar putea să ne ofere motivele pentru care este important mesajul. S-ar putea ca ei să transmită sentimente care implică un mesaj ascuns, pe lângă cel transmis în mod explicit.

În modelul structural de ordinul doi, mesajele pe care le-am primit de la părinţi sau figurile noastre parentale sunt păstrate în P3. Motivele pe care ni le-au oferit părinţii, precizând de ce sunt ele importante, sunt stocate în A3. Orice implicaţie ascunsă sau secretă este stocată în C3.

Propriul nostru mod de a gândi asupra mesajelor devine parte a conţinutului lui A2.

Fanteziile noastre despre ceea ce s-ar întâmpla dacă am urma sau nu aceste mesaje devine parte din P1. Sentimentele pe care le avem ca răspuns la fanteziile noastre sunt păstrate în C1, iar deciziile noastre cu privire la ce vom face provin din A1.

Fiecare dintre noi am învăţat de foarte mici că în viaţă există reguli care trebuie respectate. Aceste reguli sunt stabilite de Mama şi Tata.

Un copil mic, însă, nu dispune de putere de judecată pentru a examina aceste reguli şi a verifica dacă are sens să le urmeze. El ştie doar că trebuie să le respete, deşi de multe ori nu doreşte să o facă. Aşa că-şi găseşte modalităţi de a se auto-înfricoşa sau auto-convinge pentru a le respecta.

Exemple de mesaje specifice lui P1: „Dacă nu-mi spun seara rugăciunile, vine Bau-Baul şi mă mănâncă" sau „Dacă mă port frumos, toată lumea mă va iubi."

Este gândirea magică cu ajutorul căreia copiii mici îşi stochează propriile versiuni ale mesajelor din partea părinţilor. Uneori, când devenim oameni maturi ne întoarcem în starea de Copil şi accesăm aceste mesaje magice din P1.

Imaginaţia exagerată a copilului poate fi şi pozitivă: P1 este asociat cu Zâna cea bună sau cu Moş Crăciun. Unii autori preferă sintagma de „Părinte Magic" pentru P1 (J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 35).

A1 sau Adultul din Copil se referă la ansamblul de strategii pe care copilul pe care copilul le are la dispoziţie pentru a rezolva probleme. Ele se modifică şi se dezvoltă o dată cu trecerea anilor. A1 se mai numeşte şi *intuiţie;* se referă şi la impresiile de moment, la tot ceea ce un copil învaţă cu repeziciune pe măsură ce creşte. Se mai numeşte şi „Micul Profesor".

Pentru oamenii maturi este recomandat să se întoarcă la această stare a eului şi să acceseze intuiţia şi creativitatea care îi sunt specifice.

C1 sau Copilul din Copil se referă la faptul că în copilăria mică experimentăm realitatea mai ales prin senzaţii corporale. Acestea formează majoritatea amintirilor stocate în C1 şi de aceea se mai numeşte şi „Copilul Somatic".

Funcţionăm pe principiul păpuşilor ruseşti: în structura Copilului meu de 6 ani, am un Copil anterior de 3 ani etc.

Modelul funcţional clasifică comportamentele observate, în timp ce modelul structural clasifică amintirile şi strategiile stocate.

STRUCTURA= CE = CONŢINUT

FUCŢIE= CUM = PROCES

Ori de câte ori vorbim despre interacţiuni între oameni, trebuie să folosim modelul *funcţional.* Modelul structural este util când ne propunem să înţelegem ce se petrece în interiorul unui individ.

B5. *Recunoaşterea stărilor eului*

Eric Berne a prezentat patru moduri de recunoaştere a stărilor eului, pe care le-a numit astfel:

1. Diagnoza comportamentală
2. Diagnoza socială
3. Diagnoza istorică
4. Diagnoza fenomenologică

1. *Diagnoza comportamentală:* apreciem în ce stare a eului se află o persoană prin observarea comportamentului său. Putem vedea şi auzi cuvinte, tonuri, gesturi, posturi, expresii faciale. Unele cărţi identifică unele „indicii standard" pentru diagnosticul comportamental. De exemplu, un deget arătător mişcat în aer e considerat ca reprezentând Părintele Normativ; o voce plângăreaţă- Copilul Adaptat; un strigăt entuziast „Uau!"- Copil Liber. Totuşi, trebuie să fim atenţi la aceste indicii. Unele sunt generale, altele nu. De fapt, când spun că cineva „este în Copil" înseamnă că el se comportă aşa cum o făcea în copilărie şi nu ca orice alt copil. Prin urmare, avem nevoie pentru o diagnosticare corectă a Copilului Adaptat, de exemplu, să cunoaştem cum arăta şi vorbea persoana în copilărie când se conforma părinţilor ei.

2. *Diagnoza socială:* ceilalţi oameni vor relaţiona cu mine dintr-o stare a eului complementară cu cea pe care o folosesc eu. De exemplu, dacă observaţi că oamenii par să vă ofere adeseori răspunsuri din Copil, aveţi motive să credeţi că vă adresaţi lor de obicei din starea de Părinte.

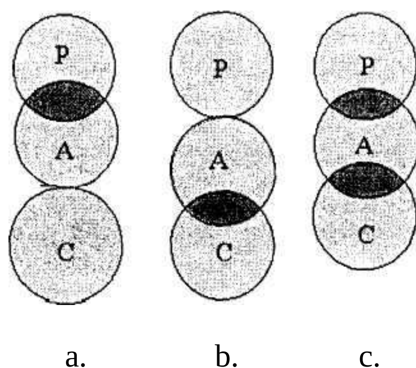
3. *Diagnoza istorică*: punem întrebări despre modul în care era persoana ca şi copil; întrebăm despre părinţi şi figuri parentale. Acest tip de diagnoză ne oferă informaţii atât despre conţinut, cât şi despre proces. Exemplu: clientu/pacinetul se blochează în dialogul cu terapeutul; terapeutul îl întreabă: „Cum te simţeai când erai copil şi cineva te punea să gândeşti?"

4. *Diagnoza fenomenologică:* uneori ne putem retrăi trecutul în loc să ni-l reamintim. Terapeutul solicită clientului să aducă în prezent o scenă din copilărie şi să retrăiască acea experienţă.

B6. *Patologia structurală*

Am presupus până acum că putem distinge cu claritate ce conţine o stare a eului comparativ cu alta şi că oamenii pot trece după bunul plac de la o stare a eului la alta. Ce se întâmplă însă când conţinutul a două stări se amestecă? Dar dacă o persoană nu poate intra sau ieşi dintr-o anumită stare a eului? Eric Bern a denumit aceste două probleme *contaminare* şi *excludere.*

Contaminarea*:* Părintele poate contamina Adultul (a.); Copilul poate contamina Adultul (b.) ; Părintele şi Copilul pot contamina Adultul (contaminare dublă; c.).



a. b. c.

a. Părintele contaminează Adultul: prejudecăţile şi stereotipurile. Confund lozinicile parentale cu realitatea Adultului. Este vorba despre credinţe învăţate pe care le considerăm fapte reale.

Exemple: „Ţiganii sunt hoţi”; „Lumea este un loc periculos”; „Femeile nu sunt bune la matematică” etc.

b. Copilul contaminează Adultul: gândirea matură este umbrită de credinţele din copilărie. Acestea sunt fantezii evocate prin sentimente, luate drept realităţi. Berne a folosit cuvântul *delusion* (mistificare) pentru a descrie genul de credinţe care apar de obicei în contaminările din Copil.

Exemple: „Toţi ceilalţi râd de mine şi cred că nu sunt bun de nimic”; „Ceva nu este în regulă cu mine”; „Nu mă pot lăsa de băut”.

c. Dubla contaminare: persoana reia sloganul Parental, îl acceptă cu o credinţă de

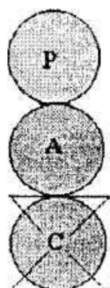
Copil şi le confundă cu realitatea.

Exemplu- P :„Nu poţi avea încredere în oameni” se combină cu C: „Nu pot avea încredere în nimeni, niciodată”.

Unii autori AT consideră că toate contaminările sunt duble. Ele reprezintă totalitatea credinţelor învechite şi deformate pe care o persoană le are în legătură cu sine, alţi oameni şi lume în general. În limbaj AT, acestea sunt *convingeri de scenariu (*J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 49).

Excluderea: persoana îşi poate lăsa de o parte una sau mai multe stări ale eului.

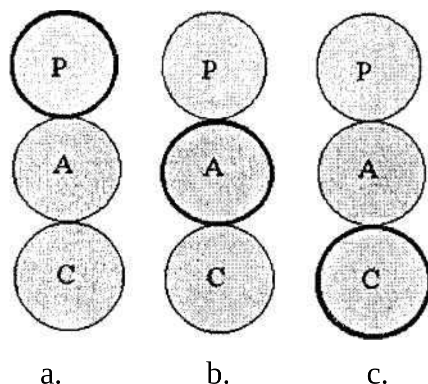
Oamenii care *exclud Copilul* vor îndepărta toate amintirile păstrate din propria copilărie. Aceste persoane nu pot răspunde la întrebarea unui terapeut referitoare la amintirile din copilărie. Ceilalţi privesc aceste persoane care „reci”, „fără inimă”, „numai cu creier”:



Persoanele care *exclud Adultul* îşi blochează capacitatea de matur, de a testa realitatea. Ele aud în mintea lor doar dialogul dintre Părinte şi Copil. Deoarece nu îşi folosesc capacităţile specifice Adultului interior, de testare a realităţii, gândurile şi acţiunile le pot deveni ciudate şi există posibilitatea de a fi diagnosticat drept psihotic.

Persoanele care *exclud Părintele* vor opera fără reguli de-a gata despre lume. Ei îşi fac propriile reguli în funcţie de situaţie. Poti fi politicieni, funcţionari superiori de succes sau capi ai Mafiei.

Dacă sunt excluse două din cele trei stări ale eului, cea rămasă este numită *constantă* sau *care exclude.* Mai jos sunt preprezentate sub forma cercului îngroşat:



a. b. c.

a. Persoană cu *constanta Părinte*: tratează lumea numai prin „ochelarii” setului de reguli din Părinte. Dacă e întrebată: „Cum te simţi?”, răspunde „În asemenea vremuri de criză trebuie să fii cu picioarele pe pământ.”

b. Persoana cu *constanta Adult:* nu poate participa la nici o distracţie. El funcţionează asemenea unui computer: adună date, le analizează, organizează etc.

c. Persoană cu *constanta Copil:*se comportă, simte şi gândeşte ca şi cum ar fi încă în copilărie. Când se confruntă cu o problemă escaladează sentimentele, nu testează realitatea şi nici nu foloseşte regulile Parentale. Persoana este percepută de ceilalţi ca „imatură” sau „isterică”.

Excluderea nu este totală niciodată. Oamenii nu pot funcţiona fără să aibă ceva din starea de Copil. Ei nu pot funcţiona în afara instituţiilor psihiatrice fără ceva Adult şi nu se descurcă bine în societate fără a avea ceva din starea de Părinte.

C. ***Tranzacţii, stroke-uri şi structurarea timpului***

De fiecare dată când comunicăm cu cineva pot alege să mă adresez din oricare cele trei stări ale eu-lui meu. La rândul ei, persoana cu care comunicăm poate răspunde din oricare din stările eu-lui ei. Acest schimb de comunicări poartă numele de ***tranzacţie.***

Folosirea modelului stărilor eului pentru a analiza secvenţele unei tranzacţii reprezintă *analiza tranzacţională propriu-zisă.*

Atunci când tu şi cu mine tranzacţionăm, eu semnalez recunoaşterea ta, iar tu îmi întorci această recunoaştere. În limbaj AT, orice act de recunoaştere este numit ***stroke***. Oamenii au nevoie de stroke-uri pentru a-şi păstra starea de bine fizic şi psihic.

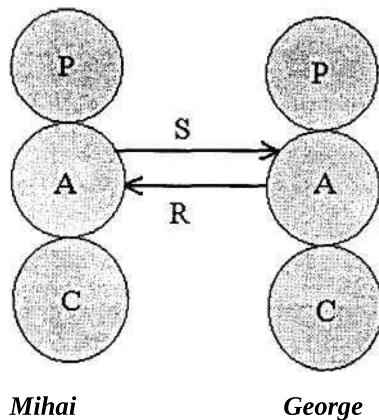
Când oamenii tranzacţionează în grupuri sau perechi, ei folosesc factorul timp în diferite moduri specifice, care pot fi înregistrate şi analizate. Aceasta este ***analiza structurării timpului***.

C1. *Tranzacţii*

O tranzacţie are loc atunci eu îţi ofer o formă de comunicare, iar tu îmi răspunzi. În limbaj formal, iniţierea comunicării poartă numele de *stimul.* Replica se numeşte *răspuns.*

De aici rezultă definiţia formală a unei tranzacţii: *un stimul tranzacţional plus un răspuns tranzacţional.* Berne a considerat tranzacţia ca fiind "unitatea de bază a discursului social" (J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 51).

În *analiza tranzacţiilor,* folosim modelul stărilor eului pentru a explica ce se întâmplă în timpul acestui proces de comunicare:



Mihai ***George***

Exemplu: Tranzacţie complementară Adult- Adult: MIhai îl întreabă pe George : « Cât este ceasul ? », iar George îi răspunde: " E unu şi jumătate."

O tranzacţie complementară este aceea în care vectorii tranzacţionali sunt paraleli, iar starea eului adresată este şi cea care răspunde.

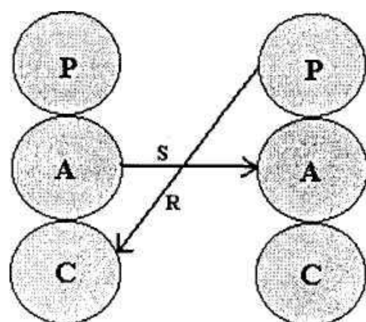
Alte posibilităţi de tranzacţii complementare sunt Părinte – Părinte, Copil – Copil, Părinte-Copil, Copil-Părinte:

Soţul- Copil Liber/**CL**: „Vai ce mă doare spatele. Am stat ore întregi să lucrez la calculator. Mi-ar plăcea să-mi faci un masaj, vrei?"

Soţia- Părinte Grijuliu/**PG**: „Sigu că da, scumpule".

Prima regulă a comunicării: *Atâta timp cât tranzacţiile rămân complementare, comunicarea poate continua la infinit.*

Tranzacţii încrucişate: vectorii tranzacţionali din diagramă se încrucişează, starea eului adresată nu este aceeaşi cu cea care răspunde.



S, Mihai: „Cât este ceasul?”

R, George (ţipând): „Of, niciodată nu eşti în stare să îţi iei ceasul la tine!”

Observăm că la întrebarea lui Mihai care solicită adultul lui George, acesta primeşte de la George un răspuns din PN.

Când tu treci peste linia tranzacţiei noastre ţipând la mine mă simt de parcă tu ai fi tăiat cursul comunicării noastre.

A doua regulă a comunicării: când o comunicare este încrucişată, rezultă o întrerupere a comunicării şi una sau amândouă persoanele vor trebui să-şi modifice stările eului pentru ca restabilirea comunicării să fie posibilă.

Berne a calculat că, teoretic, există 72 de variante posibile de tranzacţii încrucişate. Din fericire, doar două din acestea sunt foarte comune în practică şi au loc când stimulul A-A este întretăiat fie de un răspuns P-C, fie de unul C-P.

Tranzacţii ulterioare (acoperite, ascunse)

Într-o tranzacţie ulterioară se transmit două mesaje în acelaşi timp. Unul din ele este un mesaj deschis sau mesaj *la nivel social.* Celălalt este un mesaj ascuns sau mesaj *la nivel psihologic.*

De cele mai multe ori conţinutul nivelului social e Adult - Adult. Mesajele de la nivel psihologic sunt de obicei sau Părinte - Copil, sau Copil - Părinte.

Soţul: "Ce-ai făcut cu tricoul meu?"

Soţia: " L-am pus în sertarul tău".

Privind doar textul scris am putea spune că a fost o tranzacţie Adult - Adult complementară. De fapt chiar este, la nivel social. Dar acum s-o reluăm cu sunet şi imagine:

Soţul (repezit, vocea coboară la sfârşitul propoziţiei, muşchi faciali încordaţi,

sprâncene împreunate): "Ce-ai făcut cu tricoul meu ?"

Soţia (voce tremurată, ton ridicat, dă din umeri, apleacă capul înainte, priveşte pe sub sprâncenele ridicate): *"L-am pus în sertarul tău".*

Nivelul psihologic este un schimb paralel P - C, C - P. Dacă am formula în cuvinte mesajul transmis la acest nivel, el ar suna cam aşa:

Soţul: "Totdeauna îmi amesteci lucrurile!"

Soţia: "Totdeauna mă critici pe nedrept! "

A treia regulă a comunicării: *rezultatul comportamental al unei tranzacţii ulterioare este determinat la nivel psihologic şi nu la nivel social.*

Dacă vrem să înţelegem comportamentul trebuie să fim atenţi la nivelul psihologic al comunicării sau, în limbaj AT, „*a gândi ca un marţian*" aşa cum ne recomandă Berne: să nu avem nici o idee preconcepută despre ceea ce se presupune că înseamnă comunicările noastre, să observăm pur şi simplu cum comunicăm şi apoi să consemnăm comportamentul care urmează.

C2. *Stroke-uri*

Eric Berne a descris anumite *tipuri de foame* pe care le avem cu toţii. Una dintre acestea este nevoia de stimulare fizică şi mentală. Berne a numit-o ***foamea de stimuli***.

El menţionează cercetările în domeniul dezvoltării umane şi animale. Într-un cunoscut experiment, s- au observat bebeluşi crescuţi la case de copii. Erau bine hrăniţi, curaţi, aveau căldură. Totuşi, ei erau mult mai expuşi problemelor fizice şi emoţionale decât copiii crescuţi de mamele lor sau alţi îngrijitori direcţi. Cercetătorii au tras concluzia că ceea ce le lipsea copiilor de la orfelinat era stimularea. N-aveau nimic la ce să se uite toată ziua, în afara pereţilor albi ai camerelor lor. În plus, aveau prea puţin contact fizic cu cei ce îi îngrijeau. Le lipseau atingerile, mângâierile, alintările pe care bebeluşii le primesc în mod normal de la cei ce îi îngrijesc (J. Stewart, V. Joines, 2007, p.60).

Berne a ales cuvântul "stroke" pentru a se referi la această nevoie a copilului de atingere. Ca adulţi, spunea el, continuăm să tânjim după contact fizic. Învăţăm însă şi să substituim atingerea fizică cu alte forme de recunoaştere. Un zâmbet, un compliment sau chiar o încruntare, o insultă - toate ne demonstrează că existenţa noastră a fost recunoscută. Berne a folosit termenul de foame de recunoaştere pentru a descrie acest gen de nevoie de luare în considerare din partea altora.

Tipuri de stroke-uri

Putem distinge diferite tipuri de stroke-uri. Ele pot fi: verbal şi nonverbale; pozitive şi negative; condiţionate şi necondiţionate. Aceste tipuri se pot combina:

Stroke verbal, pozitiv, necondiţionat: „Te iubesc!”

Stroke verbal, negativ, necondiţionat: „Te urăsc!”

Stroke nonverbal, pozitiv, necondiţionat: un salut făcut cu mâna

Stroke nonverbal, negativ, necondiţionat: pumnul ridicat ameninţător

Stroke verbal, pozitiv, condiţionat: „Ai făcut o treabă bună!”

Stroke verbal, negativ, condiţionat: „Nu faci nimic bun niciodată!”

Stroke nonverbal, pozitiv, condiţionat: un zâmbet prietenos când ai terminat de prezentat un referat.

Stroke nonverbal, negativ, condiţionat: o palmă primită după ce ai spus ceva unei persoane.

Funcţionăm pe baza principiului "*orice fel de stroke e mai bun decât nici un fel de stroke*". Deoarece se pare că nu există suficient de multe stroke-uri pozitive pentru a ne satisface nevoia de stroke-uri, vom continua să căutăm şi stroke-uri negative. Să presupunem că eu, ca şi copil, am decis că prefer să caut stroke-uri negative decât să mă expun riscului de a fi lipsit de ele. Deci, când primesc ca adult un stroke negativ, acesta va funcţiona ca o confirmare a comportamentului meu la fel de eficient ca şi un stroke pozitiv. Acest lucru ne facilitează înţelegerea motivului pentru care unii oameni repetă cu tenacitate comportamente ce pot părea autopunitive.

De câte ori obţinem stroke-uri pozitive printr-un anumit comportament, devenim mai dispuşi să repetăm acel comportament în viitor.

Filtrul stroke-urilor

Când cineva primeşte un stroke care nu se potriveşte cu stroke-urile sale preferate, probabil sau îl va ignora, sau îl va minimaliza. Spunem că persoana desconsideră sau filtrează acel stroke. Când face acest lucru, se va observa probabil o oarecare incongruenţă

în modul în care primeşte stroke-urile.

De exemplu, aş putea să-ţi spun sincer: "Admir gândirea ta clară în modul în care ai întocmit acest raport". Dar să presupunem că atunci când erai copil, tu ai decis: "Sunt frumos şi amuzant, dar nu mă prea duce capul". Stroke-ul meu nu se potriveşte cu combinaţia ta de stroke-uri preferată. Auzindu-1, s-ar putea să-mi spui "Mulţumesc". Dar în timp ce spui, strâmbi din nas şi strângi din buze de parcă ai gusta ceva neplăcut. Alt mod frecvent de desconsiderare a unui stroke e râsul sau chicotitul: "Mulţumesc, ha, ha!"

Este ca şi cum fiecare din noi am deţine un filtru de stroke-uri între noi şi stroke-urile care intră. Filtrăm stroke-urile selectiv. Acceptăm acele stroke-uri care se potrivesc cu combinaţia de stroke-uri preferată şi eliminăm pe cele care nu se potrivesc. La rândul său, combinaţia de stroke-uri serveşte la menţinerea imaginii noastre despre noi înşine.

Economia stroke-urilor

Claude Steiner sugerează că, ca şi copii, toţi suntem îndoctrinaţi de părinţii noştri cu 5 reguli restrictive privitoare la stroke-uri:

1. **Nu oferi stroke-uri când le ai de oferit.**
2. **Nu cere stroke-uri când ai nevoie de ele.**
3. **Nu accepta stroke-uri când ai nevoie de ele.**
4. **Nu respinge stroke-uri când nu le doreşti.**
5. **Nu-ţi oferi ţie însuţi stroke-uri.**

Acest grupaj de 5 reguli stă la baza a ceea ce Steiner numeşte economia stroke-urilor. Instruind copiii să respecte aceste reguli, spune Steiner, părinţii se asigură că "... o situaţie în care s-ar putea ca stroke-urile să fie disponibile în cantitate nelimitată se transformă într-o situaţie în care rezerva de stroke-uri e mică şi preţul pe care părinţii îl pot obţine pentru ele este mare".

Steiner consideră că părinţii acţionează în acest mod pentru a-şi ţine sub control copiii. Învăţându-1 pe copil că rezerva de stroke-uri e mică, părintele câştigă poziţia de monopolizator al stroke-urilor. Ştiind că stroke-urile sunt esenţiale, copilul va învăţa curând să le obţină, comportându-se în felul dorit de Mama şi Tata.

Ca adulţi, spune Steiner, ne conformăm încă în mod inconştient celor 5 reguli. în

consecinţă, ne petrecem viaţa într-o stare de privare parţială de stroke-uri. Consumăm multă energie în căutarea stroke-urilor despre care încă mai credem că sunt în cantitate redusă.

Steiner sugerează că suntem uşor de manipulat şi exploatat de către cei care reuşesc să-şi asume rolul de monopolizatori de stroke-uri. Aceştia pot fi guverne, corporaţii, agenţi publicitari, artişti. Chiar şi terapeuţii pot fi consideraţi furnizori de stroke-uri.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea, conştientizarea şi intimitatea, Steiner insistă că e nevoie să respingem "instruirea" noastră de bază restrictivă, impusă nouă de către părinţi, cu privire la schimbul de stroke-uri. în schimb, ne vom da seama că există cantităţi nelimitate de stroke-uri. Putem oferi un stroke ori de câte ori dorim. Oricâte oferim, nu se termină niciodată. Când dorim un stroke, suntem liberi să-1 cerem şi îl putem accepta când ni se oferă. Dacă nu ne face plăcere un stroke oferit, putem să-1 respingem pe faţă. Şi putem să ne bucurăm de auto-oferirea de stroke-uri (J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 62-64).

Un profesionist AT, Dave Spenceley (2008) a adăugat şi o a şasea regulă: **„Nu respinge stroke-urile pe care ţi le dai singur”**. Regula se referă la faptul că deseori suntem cei mai înverşunaţi critici... ai noştri. Noi putem să renunţăm la această critică internă şi astfel să nu respectăm cea de a şasea regulă. Putem conştientiza că suntem buni aşa cum suntem, ne putem privi cu compasiune şi înţelegere.

Stroke-uri versus Desconsiderări

Un stroke direct negativ trebuie diferenţiat clar de o desconsiderare. O desconsiderare atrage după sine întotdeauna o oarecare deformare a realităţii. În contextul schimbului de stroke-uri, te desconsider dacă te critic într-un mod umilitor sau defăimător. Spre deosebire de un stroke negativ direct, desconsiderarea se îndepărtează de realitatea faptelor ce reprezintă ce *eşti* sau ce *faci* tu.

Exemplu:

Stroke Negativ Direct: "Ai pus cam multă sare în mâncare."
Desconsiderare: "Văd că habar de ai să găteşti."
Stoke Negativ Direct: „Vai ce coş urât ai pe faţă!”
Desconsiderare: „Ce urâtă eşti !”

O desconsiderare, spre deosebire de un stroke negativ direct, nu-mi dă nici un semnal pe care aş putea fundamenta o acţiune constructivă.

C3. *Structurarea timpului*

Alături de foamea de stimuli şi de stroke-uri, omul are şi o *foame de structură*. Atunci când oamenii ajung într-o situaţie în care nu li se impune nici o structură a timpului, primul lucru pe care îl vor face probabil este să-şi creeze o structură proprie. Chuck, personajul interpretat de Tom Hanks în filmul *Cast Away/Naufragiatul*, ajungând pe o insulă pustie, şi-a structurat timpul prin explorare, găsirea hranei, producerea focului şi a unei „ambarcaţiuni” cu care să pornească pe apă pentru a fi salvat de oameni.

Eric Berne a identificat 6 modalităţi de structuare a timpului:

1. **Retragerea (sau Izolarea)**
2. **Ritualuri**
3. **Discuţii pentru trecerea timpului**
4. **Activităţi**
5. **Jocuri psihologice**
6. **Intimitate**

Dacă analizăm cele şase moduri putem corela cu ceea ce ştim deja despre stările eului şi stroke-uri. Intensitatea schimbului de stroke-uri creşte pe măsură ce coborâm în partea de jos a listei, de la retragere spre intimitate.

În literatura AT s-a sugerat uneori că gradul de risc psihologic creşte deasemenea pe măsură ce coborâm spre partea de jos a listei.

1. ***Retragerea***

Ziua de lucru a Ioanei s-a terminat. Ioana este vânzătoare la o librărie cunoscută dintr-un oraş mare, ea întâlenşte zilnic sute de priviri, discută, răspunde la întrebările sutelor de clienţi.

Iată deci o ocupaţie profesională care facilitează obţinerea de multe stroke-uri. Dar Ioana ştie cum să-şi „regleze” echilibrul personal.

Când se întoarce seara acasă, ea îşi acordă un timp pentru ea însăşi, izolându-se. Vorbeşte puţin sau deloc, se aşează pe canapea şi nu face nimic.

Aceasta este o izolare sănătoasă. Unii oameni se află prea des în situaţia de izolare (pensionarii, bolnavii, de exemplu). Izolarea este benefică atunci când urmează unei decizii luată din starea de Adult. Ca să ne odihnim, asemenea Ioanei. Ca să reflectăm, meditām, să dăm frâu liber imaginaţiei, să visăm cu ochii deschişi, să ne „reconectăm” la noi înşine.

Izolarea înseamnă absenţa oricărei tranzacţii cu ceilalţi.

2. ***Ritualurile***

„Buna ziua. Ce mai faci?”

Berne numeşte *ritual* acest prim element dintr-un schimb de tranzacţii, care adesea nu este o întrebare adevărată despre starea persoanei căreia ne adresăm.

La fel ca şi răspunsul: „Bine. Dar tu?” care nu este adesea decât al doilea element al unui ritual cunoscut de noi toţi, fără să fie, nici el, o întrebare adevărată.

Berne consideră că ritualurile sunt „manevre de apropiere” învăţate pentru a intra în contact într-un mod prudent- evitând anumite riscuri (în special, acela de a fi „invadat” de către cineva a cărui stare l-ar face să răspundă: „Nu, nu fac bine deloc!” atunci când tu nu ai fi deloc dispus să-l asculţi cu răbdare).

Unele grupuri sociale au ritualuri lungi şi ocmplexe. Ritualul este adesea expresia unei dorinţe de comunicare, pe care puţine societăţi o acceptă atunci când este exprimată într-un mod spontan (această exprimare ar fi atunci cam în genul: „Bună ziua. Mi-ar face plăcere să vorbesc cu tine.”). Aceasta este partea sa pozitivă.

Ritualurile nu au caracater negativ (R.de Lassus, 2006, p. 77).

3. ***Discuţii pentru trecerea timpului („pastimes”)***

Exemplu de „pastime”:

- Urâtă vreme este afară, nu-i aşa?
- Da, nu mai vine odată vara.
- Dar parcă săptămâna trecută a fost mai frig şi înnourat?
- Da. Nu a mai fost demult aşa de mohorâtă vreamea etc. etc.

Într-o astfel de situaţie conversaţia poate continua aproape la nesfârşit. Nu spunem nimic despre noi înşine; permite conversaţii mai lungi decât în cazul ritualurilor (permiţând astfel un schimb important de stroke-uri); temele de discuţie sunt foarte variate (maşini, copii, modă, sport etc.); este un schimb lipsit de riscuri, pare o „vorbărie automată”; ne permite selectarea persoanelor cu care vom putea avea schimburi, tranzacţii mai importante, cum vom vedea mai jos.

4. ***Activităţile***

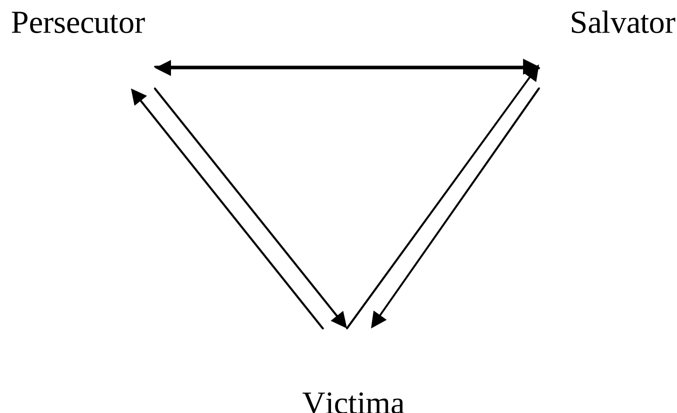
Se referă la toate formele de activităţi orientate spre un anumit scop i la care oamenii participă împreună, fie că este vorba de pregătirea cinei, de spălatul vaselor, de dactilografierea unui referat, de un meci de tenis cu prietenul, de participarea la o conferinţă sau munca în echipă la serviciu.

Aici includem şi activităţile ludice (ex. jocul de biliard).

5. ***Jocurile psihologice***

Eric Berne a dedicat o carte întreagă (*Games People Play/ Jocuri pentru adulţi*) acestor „jocuri”, un cuvânt destul de nepotrivit dacă ne gândim la conotaţia negativă pe care o are în acest context: în cadrul jocurilor psihologice cel puţin o persoană nu câştigă.

Un joc psihologic este o suită de tranzacţii în care protagoniştii „interpretează” în mod inconştient (el se joacă fără prezenţa Adultului) unul dintre cele trei roluri descrise de S. Karpman: Persecutor, Salvator şi Victimă.



Triunghiul Dramatic elaborat de Stephen Karpman util în analiza jocurilor

Fiecare dintre rolurile din ***Triunghiul Dramatic*** presupune o *desconsiderare*. Persecutorul şi Salvatorul, desconsideră pe alţii. Persecutorul desconsideră valoarea şi demnitatea altora. Persecutorii extremi pot desconsidera dreptul la viaţă al altor oameni. Salvatorul desconsideră capacitatea altora de a gândi singuri şi de a acţiona conform iniţiativei proprii.

Victima se desconsideră pe ea însăşi. Dacă ea caută un Persecutor, atunci e de acord cu desconsiderările Persecutorului şi se vede pe sine însuşi ca pe cineva vrednic de a fi respins şi minimalizat. Victima care caută un Salvator va crede că are nevoie de ajutorul

Salvatorului pentru a gândi corect, a acţiona sau a lua decizii.

Toate cele trei roluri din Triunghiul Dramatic sunt *neautentice.* Oamenii reacţionează în acele roluri la trecut, decât la prezent,folosind strategii învechite, stabilite în copilărie sau preluate de la părinţi.

Triunghiul trebuie privit dinamic: fiecare jucător poate trece de pe o poziţie pe alta.

În jocuri este vorba despre tranzacţii ulterioare sau acoperite. Să exemplificăm: un bărbat, să-l numim Dan este şomer şi discută cu Robert care este asistent social. Discuţia are loc la serviciul lui Robert:

Dan (amărât) : E tare greu fără serviciu. Nu ştiu ce să fac.

Robert: Da, înţeleg. Ai căutat ceva?

Dan: Da, dar toate joburile pe care le-am vazut pe internet sunt neinteresante pentru mine.

Robert: Mă gândesc să-ţi schimbi eventual domeniul de lucru.

Dan: Hmm. Da, dar am muncit atâta în domeniul meu.

Robert: Poţi să apelezi şi la o firmă de recrutare.

Dan: E o idee, dar nu am încredere în ăştia.

Robert: Sunt şi firme serioase.

Dan (furios): Ei na, n-ai chiar nimic în capul ăla?

Robert (derutat, trist): Nu ştiu ce să-ţi mai zic.

Cei doi bărbaţi se despart furioşi unul faţă de altul.

Robert joacă jocul numit „*Încerc doar să te ajut*”, iar Dan joacă „*Da, dar*”. Robert joacă rolul de Salvator, Dan pe cel de Victimă la începutul jocului, pentru a trece în cel de Persecutor la sfârşit. Robert sfârşeşte ca Victimă.

Berne a identificat mai multe tipuri de jocuri, le-a clasificat şi descris.

Unele jocuri pot dura 5 minute, altele o viaţă întreagă. Intrarea în jocul psihologic se face inconştient şi jucătorii obţin la sfârşit un beneficiu negativ, o emoţie neplăcută, o

confirmare a unei decizii iraţionale timpurii despre sine, alţii şi lume (Dan- furie, „Nimeni nu mă poate ajuta”; Robert- tristeţe, „Nu sunt capabil”). Adultul fiind absent, rezolvarea problemei nu are loc: Dan este tot şomer şi după discuţia cu Robert.

Formula J sau Formula Jocului

Berne a descoperit că orice joc trece cronologic prin 6 stadii:

Momeală + Stratagemă= Răspuns → Comutare→ Derută → Beneficiu negativ

sau

M + S= R → C→ D→ Bn

Să aplicăm formula la jocul jucat de Dan şi Robert. Dan începe prin a se văita că este greu fără serviciu. Sub acest mesaj la nivel social se află *Momeala*. Este transmisă şi non-verbal de către Dan şi sună: „Dar când vei încerca să mă ajuţi, n-o să mă las ajutat, ha, ha!”

Robert se lasă prins înjoc şi îşi dezvăluie *Stratagema* sau „punctul slab” care determină pe cineva să accepte Momeala altcuiva. Pentru Robert acesta este un mesaj Parental care în mintea lui suna astfel: „Trebuie să-i ajuţi pe oamenii aflaţi în situaţii jalnice!” La nivel psihologic, Robert îşi spune: „Ok, voi încerca să te ajut, dar noi amândoi ştim că până la urmă tu nu te vei lăsa ajutat.” La nivel social, el începe să ofere soluţii.

Stadiul *Răspuns* presupune o serie de tranzacţii care pot dura minute, ore sau ani întregi. Robert oferă mai multe sfaturi lui Dan care le contracarează. La nivel social aceste tranzacţii par a fi schimburi de informaţii. Dar, la nivel psihologic, ele repetă schimbul Momeală + Stratagemă cu care a debutat jocul.

Stadiul *Comutare* este când Dan răbufneşte, iar *Deruta* când Robert este confuz şi nu mai ştie ce să zică.

Ambii jucători îşi adună *Beneficiul negativ* de sentimente racket: Dan este furios, iar Robert se simte deprimat.

Van Joines oferea următoarea definiţie a jocului psihologic pe care o considerăm utilă: „Un joc este procesul de a face ceva cu un motiv ascuns care:

1. este în afara conştienţei Adultului.

2. nu devine explicit până când participanţii nu schimbă modul în care se comportă.
3. are drept rezultat faptul că toţi se simt derutaţi, neînţeleşi şi doresc să îl învinovăţească pe celălalt.” (J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 173)

Jocurile pot avea trei ***grade de intensitate***:

Jocuri de gradul I: nu sunt prea perturbatoare; „micile necazuri” ale vieţii cotidiene; repetarea lor poate deveni plictisitoare; sunt jucate social.

Jocuri de gradul al II-lea: jucătorii preferă să nu le facă publice în cercul său social. Dan nu va acţiona concret să-şi găsească un serviciu, ci va face o depresie.

Jocuri de gradul al III-lea: este jucat la infinit şi jucătorii sfârşesc la chirurgie, tribunal sau morgă. Dacă Robert şi Dan ar fi jucat la intensitate mai mare, probabil că Dan l-ar fi lovit pe Robert, iar acesta putea riposta, ajungând amândoi la spital.

6. ***Intimitatea (Proximitatea)***

Berne considera acest tip de schimb drept cel mai dificil. Ceea ce el numea *intimitate* este un contact sincer, autentic şi spontan. Poate fi vorba despre râs, plâns, teamă, mânie- sincere, fără manipulare. Este o tranzacţie Copil Liber- Copil Liber. Uneori este resimţită ca un pericol, ne simţim vulnerabili. Oamenii au propriile lor mecanisme de apărare împotriva proximităţii şi de aceea unii ajung să îşi trăiască întreaga viaţă de adult fără să cunoască un adevărat moment de intimitate.

Intimitatea include intimitatea erotică, sexuală, dar nu se reduce la aceasta. Un moment de intimitate este atunci când colegul de serviciu v-a zâmbit complice după ce şeful v-a felicitat pentru treaba bună pe care aţi făcut-o împreună sau o mamă care îi surâde băiatului ei după ce a terminat de spus o poezie la serbarea de la grădiniţă.

Intimitatea nu presupune „mesaje secrete”. Nivelul social şi cel psihlologic sunt congruente şi astfel intimitatea se deosebeşte de jocuri. Uneori jocurile sunt folosite ca substitut pentru intimitate.

Schimbul de stroke-uri în intimitate este mult mai puternic decât în orice altă formă de structurare a timpului. Se pot schimba atât stroke-uri pozitive, cât şi negative. Dar nu va exista nici o desconsiderare din moment ce *intimitatea* este prin definiţie un *schimb de*

dorinţe şi sentimente autentice.

Deoarece nu este pre-programată, intimitatea este şi cea mai imprevizibil mod de structurare a timpului şi din starea de Copil s-ar putea s-o percep ca cel mai „riscant” mod de a relaţiona cu alte persoane. Paradoxal este faptul că ea comportă cel mai mic risc: rezultatul intimităţii trebuie să fie întotdeauna constructiv pentru persoanele implicate (Jan Stewart, V. Joines, 2007, p. 74-75).

Intimitatea este cel de al treilea element component al Autonomiei.

D. ***Scenariul de viaţă***

Fiecare dintre noi concepe în copilărie o poveste a propriei vieţi. Această poveste are un început, o parte de mijloc şi un sfârşit. Alcătuim intriga de bază în primii ani din copilărie, înainte chiar de a putea rosti câteva cuvinte. Mai târziu, pe parcursul copilăriei, adăugăm detalii la poveste. La vârsta de şapte ani, ea a fost deja în cea mai mare parte scrisă. Poate o mai revizuim puţin în adolescenţă.

Când ajungem adulţi, de obicei nu mai suntem conştienţi de povestea de viaţă pe care am scris-o pentru noi înşine. Totuşi, exiştă, posibilitatea să trăim în conformitate cu ea. Fără a fî conştienţi de acest lucru, ne organizăm viaţa de aşa natură, încât ne îndreptăm spre scena finală pe care ne-am stabilit-o încă din prima copilărie.

Această poveste de viaţă de care nu suntem conştienţi se numeşte în AT ***scenariu de viaţă.***

D1. *Natura şi originile scenariului*

Teoria scenariului a fost creată dată de Eric Berne şi colaboratorii săi, mai ales Claude Steiner, pe la mijlocul anilor 1960.

În *Principles of Group Treatment,* Berne a definit scenariul de viaţă ca pe ***„un plan de viaţă inconştient"***. Mai târziu, în *What Do You Say After You Say Hello/ Ce spui după „Bună ziua”?,* a oferit o definiţie mai completă: ***"un plan de viaţă creat în copilărie, întărit de părinţi, justificat de evenimente ulterioare şi culminând cu o alternativă aleasă."***

Scenariul e un plan de viaţă

Ideea că tiparele vieţii adulte a oamenilor sunt afectate de experienţele din

copilărie este o idee centrală nu numai în AT, ci şi în multe alte abordări psihologice. Teoria AT aduce ca noutate sugestia că, copilul întocmeşte un *plan anume* pentru viaţa sa, şi nu pur şi simplu o viziune generală asupra vieţii. Această teorie sugerează că acest plan de viaţă este creat sub forma unei *piese de teatru*, cu părţi distincte de început, mijloc şi sfârşit.

Scenariul este direcţionat spre un rezultat

O altă afirmaţie distinctivă a teoriei scenariului este că planul de viaţă "culminează cu o alternativă aleasă". Când copilul mic îşi scrie povestea vieţii, el scrie şi scena finală ca parte integrantă din ea. Toate celelalte elemente ale intrigii, începând cu prima scenă, sunt apoi planificate, pentru a conduce spre scena finală.

În limbajul ştiinţific al teoriei scenariului, scena finală e numită *rezultat al scenariului*. Teoria sugerează că atunci când, ca adulţi, ieşim din scenariul nostru, alegem, fără să ne dăm seama, comportamente care ne vor duce mai aproape de rezultatul scenariului nostru.

Scenariul este decizional

Berne defineşte scenariul ca "plan de viaţă *făcut* în copilărie". Adică copilul *decide* asupra planului de viaţă. Acest plan nu e determinat numai de forţe exterioare, ca părinţii sau mediul. În limbaj specializat AT, exprimăm acest lucru spunând că scenariul este *decizional*.

Chiar în cazul în care diferiţi copii sunt crescuţi în acelaşi mediu, ei se pot decide asupra unor planuri de viaţă foarte diferite. Beme relatează o poveste despre doi fraţi cărora mama le-a spus amândurora: "O să sfârşiţi într-o casă de nebuni". Unul din ei a ajuns pacient cronic într-un spital de boli mentale, celălalt a devenit psihiatru.

În teoria scenariului, termenul *"decizie"* e folosit în sens diferit de cel obişnuit din dicţionar. *Deciziile de scenariu ale copilului nu sunt luate prin gândirea deliberată pe care de obicei o asociem cu luarea decizilor la maturitate. Cele mai timpurii decizii provin din sentimente şi se iau înainte ca copilul să înceapă să vorbească. Ele depind de asemenea de un tip de testare a realităţii diferit de cel folosit de adulţi.*

Scenariul e întărit de părinţi

Deşi părinţii nu pot determina deciziile din scenariul unui copil, ei pot exercita o

influenţă majoră asupra lor. Din primele zile de viaţă ale unui copil, părinţii îi transmit mesaje pe baza cărora el îşi formează concluziile despre sine însuşi, alţii şi lume. Aceste *mesaje din scenariu* sunt atât non-verbale cât şi verbale. Ele formează cadrul în conformitate cu care se iau deciziile scenariale principale ale copilului.

Scenariul este în afara conştientei

În viaţa adultă, momentele când ne apropiem cel mai mult de amintirea primilor noştri ani de viaţă sunt în vise şi fantezii. Dacă nu ne facem timp să analizăm şi să descoperim care ne este scenariul, probabil nu vom deveni conştienţi de deciziile timpurii pe care le-am luat, chiar dacă prin comportamentul nostru trăim în conformitate cu ele.

Realitatea este redefinită pentru a, „justifica" scenariul

Când Berne a scris că scenariul este "justificat de evenimente ulterioare" ar fi fost mai bine să pună termenul *justificat* între ghilimele (J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 79). Ceea ce facem noi adesea este să interpretăm realitatea din propriul nostru cadru de referinţă, astfel încât ea să *ne facă impresia* de justificare a deciziilor noastre din scenariu. Facem acest lucru pentru că în starea de Copil a eului nostru putem percepe orice ameninţare la adresa concepţiei noastre despre lume bazate pe scenarii ca pe o ameninţare la adresa satisfacerii nevoilor noastre sau chiar a supravieţuirii.

Originile scenariului

De ce luăm noi în copilărie aceste decizii cuprinzătoare în legătură cu noi înşine, cu alţii şi cu lumea? Ce funcţie îndeplinesc ele? Răspunsul se află în două trăsături caracteristice ale formării scenariului.

1. *Deciziile din scenariu reprezintă cea mai bună strategie de supravieţuire a copilului într-o lume care deseori pare ostilă, chiar ameninţătoare la adresa vieţii.*

2.Deciziile din scenariu se fac pe baza emoţiilor şi testarea realităţii ale unui copil.

D2. **Tipuri de scenarii**

În funcţie de conţinutul lor, scenariile pot fi clasificate în 3 categorii:

1. câştigâtoare
2. perdante sau hamartice
3. non-câştigătoare sau banale.

1. **Scenariul câştigător**: în viziunea lui Berne, un „câştigător" (engl., „winner") este persoana „care îşi realizează obiectivele propuse" în mod confortabil, plăcut, uşor. Pot hotărî să devin milionar în euro, iar dacă am ajuns să am acele milioane şi să fiu fericit şi îndestulat înseamnă că sunt un câştigător. Sau poate am hotărât să îmi dedic toată viaţa unei relgii şi să devin ascet. Dacă trăiesc fericit în chilia mea sunt un câştigător. „Succesul" depinde de obiectivele stabilite pentru mine însumi.

2. **Scenariul perdant**: cineva se poate considera un „învins" dacă nu îşi atinge obiectivele propuse sau dacă le atinge după un mare efort, lipsă de confort etc. Dacă am decis să devin milionar în euro şi sfârşesc ca ascet, foarte sărac, sunt un învins. Şi tot învins sunt dacă „produc" acele milioane de euro în timp ce sunt veşnic stresat, ulcerul mă roade şi sunt hipertensiv.

Scenariile perdante au 3 grade (1, 2, 3) în funcţie de gravitatea rezultatului:

<u>Scenarii perdante de gradul 1</u>: insuccesele şi eşecurile persoanei sunt suficient de blânde pentru a fi discutate în cercul social al persoanei (ex. tratamentul ambulator pentru o depresie uşoară).

<u>Scenarii perdante de gradul 2</u>: eşecurile persoanei sunt suficient de neplăcute pentru a nu fi discutate în public (ex. concedierea succesivă din mai multe slujbe, spitalizarea pentru un episod depresiv major, exmatricularea din şcoală).

<u>Scenarii perdante de gradul 3</u>: culminează cu moarte, rănire gravă, îmbolnăvire, criză legală (ex. condamnare la închisoare, spitalizare pe viaţă pentru un diagnostic psihiatric, sinucidere pentru un eşec la examenul de bacalaureat). Acestea sunt scenariile *hamartice.* Cuvântul provine din limba greacă: *hamartia, „defect vital"*. Asemenea tragediei greacă antică, o decizie negativă timpurie în scenariu va conduce la o scenă finală tragică.

3. **Scenarii non-câştigătoare sau banale**: sunt cel mai des întâlnite. Persoana „merge pe calea de mijloc": nici nu câştigă mare lucru, dar nici nu pierde ceva semnificativ. Nu îşi asumă riscuri. Exemplu: o persoană care la serviciu nu va ajunge niciodată şef, dar nici nu va fi dat afară. Va ajunge la vârsta pensionării, va face o petrecere

de pensionare cu colegii şi apoi, va sta în papuci pe canapea şi se va gândi: *„Aş fi putut fi* şef dacă m-aş fi aflat în alt loc, în alt moment. Dar de fapt, cred că nu mi-a mers tocmai rău.”

*Această clasificare a scenariilor în câştigătoare, non-câştigătoare şi perdante e doar aproximativă. Ceea ce pare un rezultat non-câştigător pentru tine, poate fi un rezultat câştigător pentru mine. Ceea ce e inacceptabil în cercul meu social, ar putea fi OK în al tău (*J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 85).

Berne scria: "Scenariul este ceea ce persoana a planificat să facă în copilăria timpurie, iar cursul vieţii este ceea ce se întâmplă de fapt."

Cursul vieţii tale este un rezultat al interacţiunii a 4 factori: *ereditate, evenimente exterioare, scenariu şi decizii autonome.*

D3. *Poziţiile de viaţă*

Berne sugerează că un copil mic, încă de la începuturile procesului de formare a scenariului său „...are deja anumite convingeri despre sine însuşi şi oamenii din jurul său" (Idem, p. 90). Aceste convingeri se vor menţine probabil toată viaţa şi pot fi rezumate după cum urmează:

1. *Eu sunt OK, sau*
2. *Eu nu sunt OK;*
3. *Tu eşti OK, sau*
4. *Tu nu eşti OK.*

Alăturând toate acestea în toate combinaţiile posibile, obţinem patru afirmaţii despre sine şi despre ceilalţi:

1. ***Eu sunt OK, tu eşti OK;***
2. ***Eu nu sunt OK, tu eşti OK;***
3. ***Eu sunt OK, tu nu eşti OK;***
4. ***Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK.***

Aceste 4 situaţii sunt cunoscute sub numele de *poziţii de viaţă.* Unii autori le numesc *poziţii de bază, poziţii existenţiale* sau pur şi simplu *poziţii.* Ele reprezintă atitudinile pe care o persoană le adoptă faţă de *valoarea* esenţială pe care o percepe în sine

şi în alţii. Acest lucru înseamnă mai mult decât a avea pur şi simplu o opinie despre *comportamentul* personal şi cel al altor oameni.

O dată ce copilul a adoptat una din aceste poziţii, probabil îşi va construi întreg scenariul în aşa fel încât să se potrivească cu aceasta. Berne scria: „Orice joc, scenariu şi destin se bazează pe una din aceste 4 poziţii de bază".

Copilul care alege "**Eu sunt OK, tu eşti OK**" îşi va construi probabil un scenariu câştigător. Dacă copilaşul adoptă poziţia "**Eu nu sunt OK, tu eşti OK**" e mai probabil să scrie o poveste de viaţă banală sau perdantă. El va construi un scenariu care se potriveşte cu poziţia sa de bază, în jurul ideii de a fi victimizat şi a pierde în faţa altora. "**Eu sunt OK, tu nu eşti OK**" poate sta la baza unui scenariu care la prima vedere pare a fi câştigător. Dar acest copil va avea convingerea că el trebuie să fie cu o treaptă mai sus, iar pe alţii să-i pună cu una mai jos. S-ar putea să reuşească asta pentru o vreme, realizându-şi dorinţele, dar numai după o luptă permanentă. Alteori, oamenii din jurul lui se vor sătura să tot fie cu o treaptă mai prejos şi-1 vor respinge. Atunci el va trece de la un aparent "învingător" la un grav perdant. Poziţia "**Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK**" este cea mai probabilă ca punct de plecare pentru un scenariu perdant. Acest copil şi-a însuşit convingerea că viaţa e inutilă şi plină de disperare. Se percepe pe sine ca fiind mereu mai prejos, de neiubit. Crede că nimeni nu-1 va ajuta, pentru că nici ceilalţi nu sunt OK. Astfel îşi va scrie scenariul în jurul unor scene în care respinge şi este respins.

Berne credea că „.. .poziţia e adoptată devreme în copilăria timpurie (3-7 ani) pentru a justifica o decizie bazată pe o experienţă anterioară”. Cu alte cuvinte, pentru Berne, prima dată apar deciziile timpurii, iar poziţia de viaţă e adoptată mai târziu în copilărie, pentru a face ca lumea să pară că justifică ceea ce s-a decis anterior.

În viziunea lui Claude Steiner, poziţia de viaţă este adoptată mult mai devreme. El îi plasează originea în primele luni de alăptare. Pentru Steiner, poziţia "**Eu sunt OK, Tu eşti OK**" reflectă interdependenţa confortabilă, reciprocă, între sugarul care se hrăneşte şi mamă. El echivalează această poziţie cu "*încrederea fundamentală*" descrisă de o autoritate în materie de dezvoltare a copilului, Erik Erikson. Acesta este „... o stare de lucruri în care bebeluşul simte că este una cu lumea şi că totul e una cu el”.

Steiner sugerează că toţi copiii încep din poziţia "Eu sunt OK, tu eşti OK". Copilul trece în altă poziţie numai dacă ceva întrerupe interdependenţa mutuală între copil şi mamă.

Poziţiile de viaţă la adulţi- Coralul ok

Fiecare dintre noi ajunge la maturitate după ce şi-a scris un scenariu bazat pe una din cele 4 poziţii de viaţă. Dar nu rămânem în poziţia respectivă tot timpul. Ne deplasăm dintr-o poziţie în alta, clipă de clipă.

Franklin Ernst a creat un sistem de analiză a acestor deplasări. El îl numeşte *Coralul OK (vezi figura de mai jos, cf.* J. Stewart, V. Joines, p. 92-94).

Ernst foloseşte expresia "OK din punctul meu de vedere" în loc de expresia mai simplă "OK". Acest lucru ajută la evidenţierea faptului că chestiunea OK-ului e o problemă ce ţine de convingerile *mele* despre *mine* şi convingerilor *mele* despre *tine.*

Deseori, autorii AT prescurtează "OK" cu semnul "+" şi "non-OK" prin semnul "-„. Uneori cuvântul "you (tu)" e prescurtat cu "U". Cele patru poziţii de viaţă sunt definite şi scrise simplu: I+U+ , I-U+ , I+U- şi I-U-.

Franklin Ernst evidenţiază faptul că fiecare din poziţiile din copilărie se reflectă în viata de adult printr-un anume tip de interacţiune socială. El o numeşte *operaţie.* Numele celor 4 operaţii sunt prezentate în Coral. Dacă intrăm într-una dintre aceste operaţii fără a ne da seama, din starea de Copil a eului nostru, probabil ne vom crea o "justificare" scenarială pentru poziţia de viaţă corespunzătoare. Dar avem de asemenea şi opţiunea de a intra în Adult şi de a folosi oricare dintre operaţii în mod conştient. Procedând astfel putem obţine rezultatele sociale pe care le dorim.



Deşi ne deplasăm dintr-un cadru al Coralului în altul, fiecare avem un cadru "favorit" în care ne petrecem majoritatea timpului cât suntem în scenariu. Acesta va fi cel pentru care am optat în copilărie ca fiind poziţia noastră de bază.

"Eu sunt OK, tu eşti OK" este poziţia *sănătoasă,* mă descurc cu viaţa şi rezolvarea problemelor. Acţionez pentru a obţine rezultatele câştigătoare pe care le doresc. Aceasta e unica poziţie bazată pe realitate.

Dacă poziţia mea din copilărie a fost "Eu nu sunt OK, tu eşti OK", îmi voi juca probabil scenariul mai ales din poziţia *depresivă* de a mă simţi puţin mai prejos decât ceilalţi. Inconştient, îmi aleg sentimente neplăcute şi comportamente repetitive pentru a "confirma" că aceasta este poziţia mea potrivită în lume. Dacă am probleme psihiatrice, aş fi probabil diagnosticat drept nevrotic sau depresiv. Dacă aş scrie un scenariu hamartic, rezultatul probabil ar fi auto-rănire sau sinucidere.

O poziţie timpurie de "Eu sunt OK, tu nu eşti OK" înseamnă că îmi trăiesc scenariul mai ales de pe poziţia defensivă prin care încerc să mă menţin un pic mai presus de ceilalţi. Cei din jurul meu mă vor percepe poate ca fiind băgăreţ, insensibil şi agresiv. Deşi deseori acestei poziţii i se atribuie numele de *paranoidă,* ea corespunde, de asemenea, diagnosticului psihiatric de tulburare de personalitate. într-un scenariu perdant de gradul 3, scena mea finală ar putea implica uciderea sau rănirea celorlalţi.

Dacă în copilărie am adoptat poziţia fundamentală "Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK", scenariul meu va fi jucat în principal din poziţia de *inutilitate.* Aici, cred că ceilalţi şi toată lumea nu sunt buni de nimic, şi nici eu . Dacă am scris un scenariu banal, tiparul meu va fi să n-ajung nicăieri cu majoritatea lucrurilor de care mă apuc în viaţă. Dacă scenariul meu e hamartic, rezultatul probabil va fi "a înnebuni", cu un diagnostic psihotic.

Ca toate celelalte aspecte ale scenariului, şi poziţia în viaţă poate fi schimbată. Acest lucru e posibil să se petreacă numai ca rezultat al analizei interne a scenariului, al terapiei sau al unei experienţe externe puternice.

D4. *Mesajele din scenariu şi matricea scenariului*

Mesajele din scenariu pot fi transmise *verbal, non-verbal* sau combinat.

Atât mesajele verbale, cât şi cele non-verbale pot conţine un element de *modelare.* Mesajele din scenariu verbale pot fi transmise sub formă de *comenzi* sau *atribuiri.* Conţinutul lor poate fi pozitiv sau negativ. Puterea lor va fi dată de mesajel non-verbale care le însoţesc.

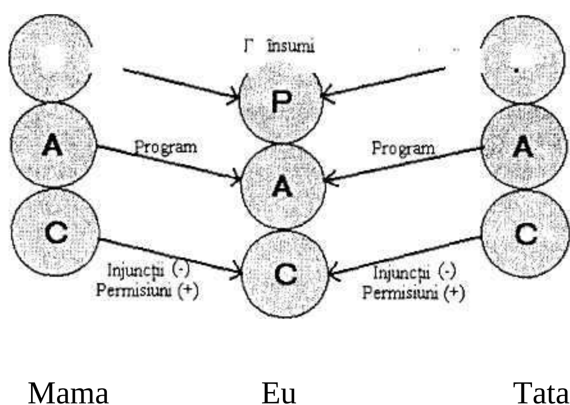
Modelare: copilul modelează comportamentul oamenilor maturi.

Comenzi: Nu mă deranja!; Fă ce ţi se spune!; Dispari! Etc.

Atribuiri (copilului i se spune direct ce este): Eşti prost!; Tu eşti băiatul mamei!; O să ajungi la balamuc!; Eşti bun la matematică! Etc.; sau indirect- Maria e aşa cuminte!; Ştii, Ionuţ, nu e aşa isteţ!; Bunicul spune că eşti un copil rău etc.

<u>Matricea scenariului</u>

Şi mama şi tatăl tău au fiecare stările de Părinte, Adult şi Copil ale eului. Ei îţi transmiteau mesaje scenariale din toate aceste trei stări ale eului. Tu ai primit aceste mesaje şi le-ai stocat în propriile tale trei stări ale eului. Realizând acest lucru, Claude Steiner a creat ceea ce acum constituie unul din modelele centrale în AT - *matricea scenariului:*



Mama Eu Tata

Mesajele provenind din stările de Părinte ale mamei şi tatălui se numesc *contrainjuncţii.* Le pui deoparte ca parte a conţinutului propriului tău Părinte.

Modelarea sau mesajele de tip "iată cum" ale Adultului părintelui către Adultul copilului compun ceea ce se numeşte *programul.*

Mesajele trimise din starea de Copil a mamei şi tatălui pot fi de două tipuri: *injuncţii* şi *permisiuni.* Ni le reprezentăm pe acestea ca fiind depozitate în conţinutul

propriei stări de Copil a eului.

<u>Contrainjuncţiile :</u> aceste mesaje Părinte-la-Părinte au fost denumite iniţial *contrainjuncţii* pentru că s-a crezut despre ele că "funcţionează în direcţie opusă injuncţiilor". Acum ştim că *se poate* ca uneori aceste mesaje să contrazică injuncţiile, dar ele pot să le şi întărească sau să fie irelevante.

Contrascenariul este setul de decizii luate de copil în conformitate cu contrainjuncţiile. Contrainjuncţiile constau din comenzi despre ce să facă sau să nu facă, plus definiri ale oamenilor şi lumii. Toţi primim cu miile astfel de mesaje de la părinţi şi figuri parentale.

Exemple: Fii cuminte!; Fii prinţişorul meu!; Să fii cel mai bun!; Nu fii rău! Etc.

În majoritatea timpului ne folosim contrascenariul în mod pozitiv, pentru a ne purta de grijă şi pentru a ne adapta confortabil societăţii.

Totuşi, mulţi dintre noi avem nişte mesaje de contrascenariu pe care am hotărât să le folosim ca parte din decorul unui scenariu negativ. Să presupunem că sunt purtătorul unei comenzi Parentale „Lucrează din greu!". O pot folosi pentru a avea succes la şcoală sau facultate. În carieră poate continui să lucrez din greu şi sunt promovat. Dar s-ar putea de asemenea să lucrez din greu şi să mă suprasolicit. Poate sacrific timpul liber, relaxarea şi prietenii pentru solicitările de la serviciu. Dacă scenariul meu este hamartic, îmi pot folosi mesajul „Lucrează din greu" pentru a obţine un rezultat ulterior de ulcer, hipertensiune arterială sau atac de inimă.

Există cinci comenzi care joacă un rol deosebit în contrascenariu. Ele sunt:

- **Fii perfect**
- **Fii puternic**
- **Încearcă din greu**
- **Fă plăcere (oamenilor)**
- **Grăbeşte-te**

Acestea se numesc mesaje conducătoare sau *drivere.* Numele de „driver" se foloseşte deoarece copilul simte o constrângere de a asculta de aceste comenzi. El crede că poate rămâne OK atâta timp cât ascultă de driver. Toţi purtăm aceste 5 mesaje în contrascenariul nostru, deşi combinate în proporţii diferite. Atunci când reacţionez intern la un mesaj driver, manifest un set de comportamente tipice pentru acel driver. Aceste *comportamente de driver* sunt constante de la persoană la persoană. Studiind comportamentul de driver al cuiva, putem prevedea cu destulă exactitate anumite

caracteristici ale scenariului său.

Programul: se referă la „know how”, cum să faci diverse lucruri: „Iată cum se...” învăţate de la părinţi şi alte figuri parentale. Exemplu: „Iată cum să: numeri până la 100; îţi scrii numele; găteşti sarmale; fii cel mai bun; nu îţi arăţi sentimentele etc.”

Programele pot fi pozitive şi negative. Exemplu de program negativ: un copil poate învăţa de la tatăl său: „Iată cum să lucrezi din greu, să te suprasoliciţi şi să mori tânăr.”

Injuncţii şi permisiuni:

Injuncţiile: sunt mesajele trimise din starea de Copil a părintelui către starea de Copil a copilului real.

Doi reprezentanţi de seamă ai analizei tranzacţionale, Bob şi Mary Goulding au identificat 12 teme care stau frecvent la baza deciziilor timpurii ale oamenilor. Ei au creat lista celor 12 injuncţii. Fiecărei injuncţii îi corespunde câte o permisiune. *Injuncţiile şi permisiunile sunt transmise copilului mai ales non-verbal.*

Injuncţiile sunt formulate cu „Nu...” şi permisiunile cu „Este ok să/Ai voie să/Este dreptul tău să/Ai permisiunea să...”

1. ***Nu exista***: cea mai dramatică injuncţie. Dacă te-ai gândit vreodată la sinucidere, probabil că ai un astfel de mesaj în scenariul tău. La fel, dacă te-ai simţit neîsemnat, inutil, de neiubit. Un părinte transmite copilului său un astfel de mesaj deoarece se simte ameninţat sau privat de prezenţa copilului. „Copiii-accident”, copiii nedoriţi, copiii abuzaţi fizic şi/sau psihic, copiii abandonaţi prezintă adesea această injuncţie.

Din fericire, oamenii sunt creativi când este vorba despre supravieţuire, pentru că altfel am asista la mult mai multe suiciduri decât sunt în realitate. De exemplu, o persoană cu injuncţia „Nu exista” ia încă din copilăria mică o *decizie compusă*: „Este ok/Am voie să exist *atâta timp cât eu...”*.

2***. Nu fi tu însuţi***: este adesea transmisă de părinţi copilului de un alt sex decât cel aşteptat de părinţi. Acest lucru se reflectă în numele copilului (ex. o fată pe nume Sorina, Petruţa, Constantina etc.) şi în comportamentele lui (ex. fetiţa băieţoasă). Această injuncţie este transmisă şi atunci când părinţii fac afirmaţii de genul: „Eşti exact ca unchiul Gică, oaia neagră a familiei.” De asemenea, ea este transmisă atunci când părinţii nu ţin cont de abilităţile, aptitudinile şi interesele copilului: un tată nu îi va permite băieţelului lui să joace fotbal deşi este foarte talentat şi îl va trimite să înveţe mai multă matematică.

3. ***Nu fi copil***: starea de Copil a părintelui consideră că în familie e loc pentru un singur copil, adică exact această stare interioară. Exemplu: „Băieţii/fetiţele mari nu plâng/nu se joacă/nu râd/nu merg cu bicicleta”. Uneori, într-o familie în care adulţii nu sunt responsabili şi nu au grijă de copii, unul dintre copii poate decide: „Eu sunt singurul care pot avea grijă de mine şi de cei mici în această casă.”

Persoanele cu această injuncţie sunt mereu responsabili şi încordaţi, nu se pot distra, râde, relaxa, nu fac suprize şi „năzdrăvănii”. În unele familii, aceste comportamente sunt considerate inutile sau chiar păcătoase. Anumite persoane prezintă credinţa magică, că dacă se simt prea bine, urmează să li se întâmple ceva rău („După râs, vine plâns”). Aşa că modul magic în care poţi ţine răul la distanţă este să nu te bucuri niciodată.

4.Nu creşte: părinţii nu doresc să renunţe la copilaşul pe care îl au în casă deoarece îşi definesc întreaga lor valoare în termeni de a fi un tată şi o mamă buni. Uneori această injuncţie mai este interpretată şi ca: „Nu mă părăsi”. Această injuncţie o au cei care rămân „băieţelul mămicii” sau „fetiţa lui tăticu” toată viaţa lor, adesea fără a avea un partener şi o familie proprie. Femeia care rămâne alături de o mamă bătrână mereu critică pentru a avea grijă de ea are o astfel de injuncţie. Ei nu i s-a permis să crească şi să devină o femeie.

5. ***Nu reuşi***: este un mesaj transmis de un părinte care în starea sa de Copil este gelos pe realizările copilului său. Non-verbal îi poate transmite fiului sau fiicei sale această injuncţie chiar dacă la nivel explicit o îndeamnă să lucreze din greu pentru a avea succes.

6. ***Nu fă nimic*** sau ***Nu...:*** se referă la temerea părinţilor că indiferent ce ar face copilul lor, i se va întâmpla ceva rău, aşa că este mai bine să nu facă nimic. Dacă cineva oscilează în viaţa adultă mereu între diferite moduri de acţiune, simţind întotdeauna că nu ajunge nicăieri, dar nu întreprinde nimic pentru a schimba acest lucru, poate purta un asemenea mesaj scenarial.

7. ***Nu fi important***: cei care poartă acest mesaj intră în panică dacă li se cere să preia orice fel de rol de conducător. Poate lucra excelent în poziţie de subordonat, dar fie nu urmăreşte promovare, fie se auto-sabotează când se iveşte vreo şansă. O variantă a acestei injuncţii este „Nu cere ceea ce doreşti". Non-verbal, părintele transmite din starea sa de Copil: „Voi accepta să te am prin preajmă, puştiule, atâta timp cât îţi dai seama că tu şi dorinţele tale nu sunteţi importanţi aici".

8. ***Nu aparţine***: copilul care primeşte un astfel de mesaj simte că nu aparţine nici unui grup, clase, popor, nu are un partener stabil; este perceput de către ceilalţi ca un singuratic şi nesociabil. Adesea părinţii etichetează copilul ca „timid”, „dificil”, fiind ţapul ispăşitor al familiei; sau i se spune mereu că este special.

9. ***Nu fi apropiat***: implică o interdicţie de apropiere fizică. Aceşti părinţi rareori îşi ating copilul şi se ating unul pe altul. Aici poate fi vorba şi despre interdicţia de a fi apropiat emoţional. În aceste familii nimeni nu vorbeşte despre emoţiile lor. O variantă a lui este „Nu avea încredere”. Un copil mic percepe acest mesaj atunci când un părinte moare sau divorţează, când este agresiv sau profită de copil. Decizia sună astfel: „Mă voi ţine departe de tine pentru a mă proteja”.

10. ***Nu fi sănătos***: aţi văzut vreodată sau aţi fost unul dintre copiii care fac febră fără motiv sau se îmbolnăvesc des pentru a atrage atenţia păriniţilor? Dacă răspunsul este afirmativ aveţi o astfelde injucţie. Într-o familie în care părinţii sunt mereu ocupaţi cu serviciul, plecaţi în delegaţii etc., Micul Profesor sau A1 al copilului ajunge la concluzia: „Pentru a primi atenţia pe care o doresc, trebuie să fiu bolnav!” Mai târziu, o astfel de persoană se va îmbolnăvi ori de câte ori nu merge bine la serviciu sau în relaţia cu partenerul de viaţă.

Există şi varianta: „Nu fi sănătos la cap!” modelată de părinte sau o rudă psihotică. Copilului i se dă atenţie doar dacă se comportă nebuneşte. Există familii în care există reguli nescrise legate de modul în care nebunia se transmite la membrii lor.

11. ***Nu gândi***: are şi unele variante (Nu te gândi la X persoană sau lucru; Nu gândi ce gândeşti tu, gândeşte ce gândesc eu). Este transmisă de acei părinţi care desconsideră capacităţile cognitive ale copiilor lor: „Femeile nu sunt prea deştepte. Ele obţin ceea ce vor în viaţă prin frumuseţea lor”. Sau: „Tu eşti copil, eu ştiu ce este cel mai bine pentru tine”.

12. ***Nu simţi***: este transmisă de părinţi care au ei înşişi probleme cu gestionarea emoţiilor. Ei nu îşi permit, de exemplu, să simtă furie, tristeţe, frică şi bucurie. Alteori ei nu au voie să simtă nimic. O variantă este aceea că este permisă trăirea sentimentului, dar este interzisă exprimarea lui. Această injuncţie se referă şi la senzaţiile fizice: „Nu simţi senzaţii”. De exemplu, un copil căruia i s-a interzis să simtă foame, poate dezvolta mai târziu tulburări de nutriţie. „Nu simţi senzaţii” poate sta la baza unor tipuri de psihoze.

O altă variantă a acestei injuncţii este: Nu simţi ce simţi tu, simte ce simt eu (ex. Mama îi spune copilului: „Pune-ţi puloverul că mi-e frig”).

Deosebirile dintre injuncţii, permisiuni şi contrainjuncţii:

- Contrainjuncţiile sunt verbale, injuncţiile şi permisiunile sunt (iniţial) pre-verbale.
- Injuncţiile/permisiunile se dau în copilăria timpurie (până la 6-8 ani), contrainjuncţiile mai târziu (între 3-12 ani).

Episcenariul sau „cartoful fierbinte”

Fanita English, un alt reprezentant de seamă al AT, născută în România, a descris un tip deosebit de virulent de mesaj din scenariu pe care-1 numeşte *episcenariu. Î*n acesta, părintele transmite o injuncţie căreia îi adaugă prin mesajul non-verbal: "Sper ca asta să ţi se întâmple ţie, să nu mi se întâmple mie."

De exemplu, o mamă ce poartă "Nu exista" în propria ei copilărie, poate transmite această injuncţie mai departe fiului sau fiicei sale. În Micul Profesor, mama poate crede că asta îi va aduce o magică eliberare de propria ei injuncţie. La nivel psihologic îi transmite copilului: "Dacă mori tu, poate că nu va trebui să mor eu". Astfel, aici injuncţia e ca un fel de "cartof fierbinte" transmis mai departe din generaţie în generaţie.

Uneori episcenariul poate apărea sub forma unui destin sau blestem de familie în care se presupune că fiecare generaţie va sfârşi în acelaşi mod. Fanita English dă exemplul unui tînăr care la un moment dat consumase droguri psihedelice. Apoi a început să se intereseze de psihologie, s-a lăsat de droguri şi a început să lucreze ca terapeut. Totuşi, nu mult după aceea, s-a constatat că îşi sabota unii clienţi, transmiţându-le mesaje ascunse gen "Clacaţi şi mergeţi la casa de nebuni!"

Supervizorul lui a descoperit acest lucru şi tânărul a ajuns el însuşi la terapie. Prin analiza scenariului, a realizat că primise comanda "Du-te la balamuc!" (Nu fii sănătos la cap) ca pe un "cartof fierbinte" transmis de la mama sa. încercase să se supună injuncţiei luând droguri. Devenind terapeut, a încercat să transmită acelaşi "cartof fierbinte" clienţilor săi. Cînd el şi terapeutul său au studiat istoricul familiei, au descoperit că acelaşi episcenariu de "înnebuneşte" fusese transmis în cel puţin două generaţii anterioare. Nimeni nu ajunsese cu adevărat la balamuc. Fiecare generaţie a crezut că evitase acest rezultat prin şiretlicul magic de a pasa "cartoful fierbinte" altcuiva (J. Stewart, V. Joines,

2007, p. 106).

Copilul este cel care decide ce să facă cu injucţiile pe care le primeşte. Un copil poate accepta o injuncţie aşa cum este,altul o modifică ingenios pentru a atenua impactul, iar altul o poate refuza.

Un alt mod de a evita impactul injuncţiilor este să iei *decizii compuse*: „Am voie să trăiesc atâta timp cât nu îmi arăt sentimentele”.

Antiscenariul: Unii oameni pot lua unul din mesajele din scenariul lor şi îl transformă în opusul său. Apoi urmează acest opus în loc de mesajul original. Cel mai adesea acest lucru se petrece cu contrascenariul. Când acţionăm în acest mod se spune că suntem în *antiscenariu.*

O persoană poate intra şi ieşi din antiscenariu în diferite momente din viaţă ca răspuns la orice mesaj din scenariul. Adolescenţa e o perioadă obişnuită a antiscenariului. Un exemplu ar fi fata care a trecut prin copilărie conformându-se contrascenariului "Fii cuminte şi fă ce spun părinţii". La 14 ani deodată se schimbă, devine obraznică şi gălăgioasă, întârziind în oraş, petrecându-şi timpul în ceea ce părinţii numesc "proastă companie".

Ar putea părea că s-a eliberat de contrascenariul ei. În realitate, ea îl urmează exact ca şi până atunci. Atâta doar că şi-a răsucit mesajul invers, aşa cum ai întoarce un diapozitiv color ca să-1 vezi şi din partea cealaltă.

Antiscenariul poate fi considerat ceea ce copilul rebel decide să facă atunci când s-a săturat de scenariu şi contrascenariu. În acest punct, nu-i mai pasă de ce se întâmplă dacă nu mai urmează acele decizii timpurii.

Mai târziu, după ce se mărită, această fetiţă ar putea ieşi din nou din antiscenariu, pentru a reveni din nou la scenariu şi contrascenariu. Va deveni din nou liniştită şi convenţională, de data aceasta interpretând pe "soţioara" pentru soţul ei. (Idem, p. 109)

E*. **Desconsiderare, redefinire, simbioză***

E1. Copilul mic alege un anumit scenariu de viaţă, pentru că acesta reprezintă cea mai bună strategie pe care copilul o poate elabora pentru a supravieţui şi a face faţă la ceea ce deseori pare o lume ostilă. În starea de Copil a eu-lui nostru, s-ar putea încă să credem că orice ameninţare la adresa reprezentării noastre de copil despre lume constituie o ameninţare la adresa satisfacerii nevoilor sau chiar a supravieţiiirii noastre. Astfel, uneori distorsionăm percepţia noastră asupra realităţii, pentru ca ea să se potrivească cu scenariul nostru. Când procedăm astfel, spunem că facem o ***redefinire***.

E2. Unul din modurile în care putem face ca lumea să pară că se potriveşte scenariului nostru este să ignorăm, selectiv, informaţii aflate la dispoziţia noastră, referitoare la o anumită situaţie. Facem acest lucru fără să fim conştienţi. Astfel, ignorăm acele aspecte ale situaţiei care contrazice scenariul nostru. Acest lucru se numeşte ***desconsiderare. Exagerarea*** însoţeşte orice desconsiderare („a face din ţânţar armăsar”).

Cele 4 comportamente pasive: pe baza cărora ne putem da seama că o persoană desconsideră.

1. A nu face nimic
2. Supraadaptarea
3. Agitaţia
4. Incapacitarea şi violenţa

1**. A nu face nimic**: Eşti într-un restaurant şi deşi te-ai aşezat la masă de vreo 30 de minute nu vine nici un chelner să îţi ia comanda, deşi chelnerii roiesc prin jurul tău. În loc să strigi unul sau să te duci personal să îl aduci la masă, rămâi pe scaun, devi din ce în ce mai furios şi bombăni. Nu faci nimic concret pentru a rezolva problema, aluneci în scenariu (Eu ok, Tu non-ok).

2. **Supraadaptarea**: cineva aflat în supraadaptare va fi perceput de către ceilalţi ca săritor, adaptabil, serviabil. Astfel, cei supraadaptaţi primesc deseori strokeuri de la cei cu care au relaţii. Este cel mai greu de reperat dintre cele 4 comportamente pasive deoarece este dezirabil social. Din nefericire, persoana aflată în supraadaptare îşi desconsideră capacitatea de a acţiona conform propriilor opţiuni şi acţionează conform unor opţiuni despre care crede că reprezintă dorinţele celorlalţi.

3. **Agitaţia**: Ai ieşit la un restaurant pentru a serba împreună cu alţii ziua onomastică a unui prieten. Orele trec şi la un moment dat începi să îţi mişti rapid şi nervos picioarele pe sub masă. Manifeşti *agitaţie*. Prin acest comportament pasiv, îţi desconsideri capacitatea de a acţiona pentru a rezolva o problemă. Te simţi inconfortabil şi te anjajezi în activităţi repetitive fără sens, pentr a-ţi diminua disconfortul. În timpul agitaţiei nu ai despre tine senzaţia că gândeşti. Dacă ţi-ai folosi starea de Adult, te-ai ridica în picioare, l-ai felicita din nou pe sărbătorit, i-ai saluta pe prieteni şi ai pleca acolo unde doreşti să te duci.

Multe obiceiuri implică agitaţia: bătutul darabanei în masă, rosul unghiilor, fumatul, răsucitul părului şi mâncatul compulsiv sunt câteva exemple.

5. **Incapacitarea şi violenţa**: În cazul *incapacitării,* persoana se face singură neputincioasă într-un fel sau altul. Ea îşi desconsideră propria capacitate de a rezolva probleme şi speră, în starea de Copil, că, incapacitându-se, poate determina pe cineva să i-o rezolve. Incapacitarea ia uneori forma tulburărilor psihosomatice, a căderilor nervoase şi a abuzului de alcool, droguri etc.

Violenţa este şi ea considerată un comportament pasiv, deşi pare paradoxal la prima vedere. Totuşi, aşa stau lucrurile deoarece violenţa nu este un comportament îndreptat către rezolvarea problemelor.

Incapacitarea poate fi considerată violenţă îndreptată spre interior.

În ambele cazuri, persoana eliberează o mare cantitate de energie către interior, respectiv, către exterior într-o încercare disperată de a forţa mediul înconjurător să rezolve probleme în locul ei.

Incapacitarea şi violenţa urmează unei perioade de agitaţie. Când persoana se agită, acumulează energia pe care apoi o descarcă distructiv fie prin incapacitare, fie în comportamente violente.

Desconsiderarea poate indica prezenţa unei contaminări sau excluderi. Adesea desconsiderarea se produce fără patologia stărilor eului. În acest caz, Adultul persoanei a fost prost informat sau neinformat. ***Ori de câte ori vin dintr-o parte negativă a stării eului, desconsider. Iar ori de câte ori desconsider, vin dintr-o parte negativă a eului.***

Detectarea desconsiderărilor:

- comportamentul driver („Sunt ok doar dacă...”);
- supradetalierea (la o întrebare simplă, persoana răspunde cu o mulţime de informaţii);
- suprageneralizarea (exprimări generalizatoare: întotdeauna, niciodată, toţi, toate, nimic, nimeni etc.);
- indicii verbale (când o persoană spune ceva în care informaţiile despre realitate sunt ignorate sau deformate: „Nu pot...”; „Voi încerca să...”; „Mă plictiseşte ceea ce spui”; „Tocmai mi-a venit o idee”; omiterea unei părţi dintr-o propoziţie: „Vreau o îmbrăţişare”, fără a spune concret de la cine);
- indicii nonverbale (incongruenţa: Profesorul: „Ai înţeles ceea ce ţi-am explicat?” Elevul: „Da, sigur”, în timp ce se freacă pe frunte şi se scarpină în cap).
- Spânzurătoarea: (râsul spânzuratului- persoana râde în timp ce face o afirmaţie despre ceva neplăcut: „Of, ce prostănac mai sunt! Ha, ha, ha!” Există o incongruenţă între râs şi conţinutul dureros al cuvintelor. Cel care are râsul spânzuratului invită asistenţa să râdă împreună cu el şi să-i întărească credinţele din scenariu (aici: „Eu nu pot gândi”). Răspunsul corect din partea ta dacă eşti în audienţă este să refuzi să te alături acestui râs şi să spui că nu este nimic amuzant).

E3. Un alt demers de menţinere a scenariului nostru este acela pe care îl desfăşurăm ca adulţi când itnrăm în relaţii care reiau relaţiile pe care le-am avut în copilărie cu părinţii noştri. Şi acest lucru se întâmplă în absenţa conştienţei. În această situaţie, unul dintre partenerii din relaţie joacă rolul de Părinte şi Adult, în timp ce celălalt joacă rolul de Copil. Cei doi funcţionează ca şi cum ar avea *doar* trei, nu şase, stări ale eu-lui. O relaţie de acest gen se numeşte ***simbioză***.

Problema cu simbioza este că o dată ce ea s-a stabilit, participanţii se simt confortabil. Se creează un sentiment că fiecare a fost distribuit în rolul care se aşteaptă de la el. Dar acest confort are un anumit preţ: cei din simbioză lasă deoparte fiecare părţi întregi din resursele lor de adult.

Gândiţi-vă la un cuplu: soţul este mereu responsabil, cel care „aduce pâinea” acasă, sobru, preocupat, nu are prea mult timp liber, pentru relaxare sau distracţie. Soţia nu a lucrat niciodată, nu are un venitul ei, se ocupă de gospodărie, urmează

sfaturile şi indicaţiile soţului responsabil cu rezolvarea problemelor casei. Soţul îi spune ce îmbrăcăminte să poarte la o petrecere şi cât anume are alocat pentru cheltuielile personale.

În acest exemplu, destul de frecvent încă, soţul îşi foloseşte preponderent (uneori exclusiv) stările de Părinte şi Adult, în timp ce soţia pe cel de Copil. Ambii îşi desconsideră anumite stări ale eului: soţul îşi desconsideră starea de Copil, iar soţia pe cele de Părinte şi Adult. Este un cuplu în care este posibil să apară probleme la un moment dat.

Exemplul de mai sus este unul de *simbioză nesănătoasă* deoarece sunt implicaţi două persoane mature şi sănătoase fizic şi psihic, dar care nu îşi folosesc toate stările eului.

Există şi *simbioze sănătoase:* când eşti bolnav la spital şi asistenta te îngrijeşte; un bebeluş cu mama lui (bebeluşul nu are încă un Părinte şi un Adult în funcţie, deci aceştia nu pot fi desconsideraţi). Totuşi, mama are o stare de Copil a eului şi pentru a evita să alunece într-o simbioză nesănătoasă, trebuie să rămână conştientă de nevoile acestei stări şi să le satisfacă.

F. ***Racket-uri, timbre şi jocuri***

F1. Copiii mici observă, de obicei, că în familia lor anumite emoţii sunt încurajate, în timp ce altele sunt descurajate sau chiar interzise. Pentru a-şi obţine stroke-urile, copiii pot hotărî să simtă numai emoţiile permise, încurajate. Copiii iau această decizie fără a fi conştienţi de ea. Când ne interpretăm scenariul în viaţa de adult, noi continuăm să ne acoperim sentimentele autentice cu acele emoţii care ne erau permise în copilărie. Aceste surogate de emoţii sunt cunoscute sub numele de ***sentimente racket****.*

Definiţia *sentimentului racket: este o emoţie familiară, învăţată şi încurajată în copilărie, trăită în multe situaţii stresante diferite şi maladaptativă ca mijloc adult de soluţionare a problemelor.*

*Racket: set de comportamente scenariale, utilizate în afara conştienţei ca mijloc de manipulare a mediului şi care implică trăirea de către persoana resepctivă a unui sentiment racket (*J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 149).

Sentimentele autentice sunt cele pe care le simţim copii mici fiind, înainte de a învăţa să ni le cenzurăm pentru că au fost descurajate de familie. De exemplu, sunt familii unde nu se râde niciodată sau rareori, deoarece râsul este un păcat. În alte familii

exprimarea tristeţii este semn de slăbiciune. În altele furia este interzisă şi considerată ca un afront la adresa celorlalţi. Unii părinţi le interzic copiilor să îşi arate frica deoarece sunt „băieţi/fete mari” etc.

Copiii învaţă să acopere unele sentimente cu altele. De exemplu, o fetiţă învaţă: „În familia mea e permis ca o fată să fie tristă, dar niciodată furioasă” sau „În familia mea este permis ca o fată să fie mereu bucuroasă, dar niciodată tristă”, devenind astfel „raza de lumină” a familiei de care părinţii sunt foarte mândri (astfel fetiţa obţine stroke-uri, dar îşi desconsideră emoţia *reală*: tristeţea). Aşa că nu îi invidiaţi imediat pe cei care apar veşnic bucuroşi şi fericiţi, ei pot fi în realitate foarte trişti!

Sentimentele autentice sunt acele emoţii pe care le simţim când nu ne cenzurăm. În AT folosim de obicei 4 astfel de sentimente:

FURIA

TRISTEŢEA

FRICA

BUCURIA

La acestea se adaugă senzaţiile fizice pe care le poate simţi un copil: relaxat, flămând, sătul, obosit, întors pe dos, dezgustat, adormit etc.

La polul opus acestei liste se află sentimentele racket cărora oamenii le dau o mulţime de denumiri: jenă, gelozie, depresie, vinovăţie, ruşine. Apoi, alţi termeni vagi care ne indică faptul că persoana este în scenariu: pierdut, blocat, încolţit, neajutorat, disperat etc. Racket-uri care au legătură cu gândirea: confuz, indiferent, încurcat.

Alte sentimente racket, dar care pot fi resimţite ca „bune”: triumf, agresivitate, lipsa de vinovăţie, euforia.

De asemenea, o menţiune importantă este că şi cele 4 emoţii autentice pot fi la un moment dat emoţii racket: putem avea furie autentică şi furie racket sau am învăţat să îmi acopăr tristeţea cu furia.

Rezolvarea problemelor în aici-şi-acum se poate face cu ajutorul sentimentelor autentice.

Conform lui George Thomson (1983) avem:

FRICA autentică: acţionez într-un mod care să exprime această emoţie şi ajut la

rezolvarea unei probleme pe care o prevăd apărând în VIITOR. Exemplu: traversez liniştit strada, dar deodată o maşină ţâşneşte de pe o stradă laterală şi derapează către mine. Simt frică şi sar într-o parte. Am evitat evenimentul *viitor* de a fi lovit de maşină. La fel, atunci când accept un tratament medicamentos pentru a trata o boală cu evoluţie spre cronicizare şi, în final, moarte.

FURIA autentică: este pentru rezolvarea problemelor din PREZENT. Exemplu: stau la coadă şi cineva intră în faţa mea. Simt furie, şi îi indic ferm persoanei locul ei la coadă, asigurându-mă că va sta acolo. Am grijă de mine în prezent.

TRISTEŢEA autentică: mă ajut pe mine însumi să trec peste un eveniment care a avut loc în TRECUT. Aceasta poate fi un fel de pierdere, ceva sau cineva pe care nu-l voi mai recăpăta niciodată. Îmi dau voie să fiu trist, plâng şi jelesc o vreme, vorbesc despre pierderea mea, mă eliberez de acea durere trecută. Finalizez situaţia şi spun la revedere. Atunci sunt gata să merg mai departe spre ceea ce are de oferit prezentul şi viitorul pentru mine (vezi *Etapele doliului* în literatura de specialitate; ex. Elizabeth Kübler-Ross: *Despre moarte şi a muri,* Bucureşti, Elena Francisc Publishing, 2008).

Thomson nu discută rolul BUCURIEI. Putem considera că bucuria autentică semnalează: „Nu e nevoie de nici o schimbare”. Bucuria are o calitate ATEMPORALĂ: „Ceea ce s-a întâmplat în trecut e ok să se întâmple acum şi să continue să se întâmple şi în viitor”. Expresia bucuriei autentice înseamnă să te relaxezi, să te simţi confortabil, să te bucuri de prezent, iar când eşti sătul, să adormi.

În contrast cu aceste emoţii autentice, sentimentele racket nu ajută niciodată la finalizarea situaţiei. *Ori de câte ori vei simţi teamă, furie sau tristeţe în afara cadrului lor temporal potrivit, ştii că emoţia este un sentiment racket.*

F2. Dacă trăim un sentiment racket şi îl punem deoparte, în loc să-1 exprimăm la momentul respectiv, spunem că am colectat un ***timbru***. Acest cuvânt este prescurtarea de la „timbru de negociere psihologică” şi se referă la practica din magazinele americane din anii 60 prin care consumatorilor li se dădeau, o dată cu mărfurile cumpărate, timbre de diferite culori. Aceste timbre puteau fi lipite într-un album de timbre. Când adunai un anumit număr, puteai valorifica colecţia pentru un anumit premiu.

Unii oameni preferau să le valorifice des, alţii le strângeau în loturi mari şi apoi le valorificau.

De exemplu, să spunem că adun timbre de furie. La serviciu, şeful mă critică. Sunt furios pe el, dar n-o arăt. Îmi păstrez timbrul până ajung seara acasă şi încep să urlu la câine, soţ, copii şi soacră. În acest caz am pus de-o parte un singur timbru, pe care l-am încasat în aceeaşi zi.

Un coleg se serviciu adună şi el timbre de furie. El preferă să adune mult mai multe înainte de a le valorifica. Poate adună furiile sale împotriva şefei timp de luni de zile, poate ani. Apoi, adunându-şi muntele de albume de furie, se năpusteşte în biroul şefei, ţipă la el şi este concediat.

La întrebarea: „De ce adună oamenii timbre?”, Eric Berne a sugerat un răspuns: ***valorificându-i timbrele, se pot îndrepta spre rezultatul scenariului lor***.

Dacă o persoană are un scenariu hamartic, atunci poate aduna luni sau ani de zile timbre de furie pe care le va schimba pentru un rezultat considerabil: va omorî pe cineva.

Unii autori AT fac referire la *timbrele de aur, opuse celor maro (negative). Timbrele de aur* sunt puse deoparte pentru un rezultat pozitiv. De exemplu, îmi adun timbre de aur la serviciu pentru sarcinile bine îndeplinite şi obţin o vacanţă binemeritată.

J. Stewart şi V. Joines (2007) consideră că adunarea de timbre nu este necesară într-un scenariu de câştigător. De exemplu, ca un bun angajat ce sunt nu am nevoie de o justificare pentru vacanţa mea. Pot să îmi iau concediu pur şi simplu pentru că doresc acest lucru.

Sistemul Racket este definit ca *un sistem auto-consolidat, deformat de sentimente, gânduri şi acţiuni, menţinute de indivizi dependenţi de scenariu*. Are trei componente, interrelaţionale şi interdependente: Credinţe şi Sentimente Scenariale, Manifestări Racket şi Amintiri Confirmatoare (vezi: Erskine şi Zalcman, „The Racket System: A Model for Racket Analysis”/„Sistemul Racket: un model de analiză racket”, TAJ, 9, 1, 1979, 51-9).

F3. Un ***joc psihologic*** este o serie repetitivă de tranzacţii în care ambele părţi sfârşesc prin a încerca sentimente racket. Oamenii joacă jocuri fără a-şi da seama că fac acest lucru. (* Am analizat anterior jocurile psihologice*).

Fanita English sugera că oamenii încep să caute stroke-uri provenite din jocuri când stroke-urile provenite din racketare sunt în pericol să se termine.

De câte ori oamenii iniţiază jocuri pentru a manipula obţinerea de stroke-uri, ei desconsideră realitatea. Ei ignoră numeroasele opţiuni de adult pe care le au pentru a obţine stroke-uri în moduri pozitive.

G. ***Autonomia***

Pentru a ne realiza pe deplin potenţialul de oameni maturi, avem nevoie să ne reactualizăm strategiile de răspuns în faţa vieţii pe care ni le-am stabilit atunci când am fost copii. În momentul în care ne dăm seama că aceste strategii nu mai sunt funcţionale pentru noi, trebuie să le înlocuim cu altele, noi, care să funcţioneze. In limbaj AT, trebuie *să ieşim din scenariu* şi să ne câştigăm ***autonomia***.

Analiza tranzacţională dispune de metodele şi instrumentele necesare de a-i ajuta pe oameni să îşi obţină autonomia. Aceasta are următoarele elemente componente:

1. **Conştientizarea;**
2. **Spontaneitatea;**
3. **Intimitatea** (inclusiv erotică).

Autonomia presupune capacitatea persoanei de a-şi rezolva problemele folosind la maximum resursele ei de adult.

G1. ***<u>Contracte pentru schimbare</u>***

Analiza tranzacţională este o metodă contractuală. Berne a definit un *contract ca fiind un angajament bilateral explicit în vederea unui mod de acţiune bine definit.* J. Stewart şi V. Joines propun definiţia lui James şi Jongeward: „*Un contract este un angajament Adult faţă de sine însuşi şi/sau faţă de altcineva de a efectua o schimbare*.” (p.184).

Contractele specifică:

- cine sunt cele două părţi contractante;
- ce urmează să facă ele împreună;
- cât timp va dura activitatea;
- care va fi obiectivul sau rezultatul unui proces;
- cum vor şti ei că au ajuns acolo;
- în ce mod va fi acest lucru benefic şi/sau mulţumitor pentru client.

Practicienii AT fac distincţia între *contractul administrativ* sau *de afaceri* şi *contractul clinic* sau *de tratament.* Primul este o înţelegere între terapeut şi client referitor la detaliile de plată şi detaliile administrative în legătură cu munca lor împreună.

În contractul de terapie, clientul specifică clar ce anume schimbări doreşte să obţină şi ce este dispus să facă pentru a ajuta la producerea acestor schimbări. Terapeutul specifică dacă este dispus să lucreze cu clientul pentru realizarea schimbărilor dorite de

acesta şi menţionează cu ce anume va contribui el la acest proces (vezi **cele 4 cerinţe** pentru încheierea corectă a unui contract în viziunea lui Claude Steiner, *Emotional Literacy pe* www.claudesteiner.com).

De ce folosim contractele? Pentru că specialiştii AT consdieră că „Oamenii sunt Ok". Terapeutul şi clientul relaţionează de pe poziţii de egalitate. Ei împart răspunderea pentru schimbarea pe care clientul o doreşte. De asemenea, pentru că filosofia AT consideră că oricine are capacitatea de a gândi şi în ultimă instanţă este răspunzător pentru propria sa viaţă. Sarcina terapeutului este să scoată în evidenţă orice consideră disfuncţional.

Pentru ca această împărţire a responsabilităţilor să aibă sens, e necesar ca ambele părţi să ştie foarte clar care este natura schimbării dorite şi care este contribuţia pe care fiecare din ei o va aduce la realizarea acesteia.

Cum putem verifica dacă am încheiat un contract eficient? . Un contract este eficient (cf. Muriel James):

- dacă l-am formulat în cuvinte *pozitive* (ex. NU: „Să nu mai fumez" sau „Să pierd kilograme");

- dacă are un scop *realizabil* (în funcţie de situaţia şi resursele actuale; în general, considerăm „realizabil" orice este posibil fizic. Nu poţi face pe altcineva să se schimbe, ci numai tu te poţi schimba);

- dacă scopul este *specific şi observabi*l (oamenii din jur pot observa schimbarea; nu formulaţi scopuri generale şi compartive);

- dacă schimbarea prezintă *securitate* (e necesară evaluarea din Adult; este vorba despre siguranţa fizică şi acceptabilitatea socială);

- dacă *este încheiat din poziţia de Adult, cu cooperarea deplină a Copilului Liber* (să fie adecvat situaţiilor şi capacităţilor tale reale de Adult şi mai degrabă să satisfacă nevoile tale autentice de Copil decât să le nege. ***Un contract încheiat din poziţia de Copil Adaptat va avea întotdeauna ca efect continuarea propriului scenariu***. Scopurile contractelor în AT sunt formulate în limbajul unui „copil de 8 ani", pentru a-l înţelege şi Copilul din tine);

- dacă luăm în calcul *costurile schimbării:* bani, timp, angajare, transformare totală, luare de rămas bun sau confruntare cu teama de schimbare.

- dacă luăm în considerare *implicările concrete în acţiuni specifice* ale clientului.

G2. **Autonomia**

Obiectivul final al schimbării este dobândirea AUTONOMIEI. **Berne** n-a oferit niciodată o definiţie a ei, dar a descris autonomia ca fiind „manifestată prin declanşarea sau refacerea a trei capacităţi: CONŞTIENTIZARE, SPONTANEITATE şi INTIMITATE."

CONŞTIENTIZAREA: este capacitatea de a vedea, auzi, simţi tactil, gusta şi miorsi lucruri sub formă de impresii senzoriale pure, în modul în care o face un nou-născut. Persoana conştientă nu interpretează şi nu filtrează experienţa sa despre lume astfel încât aceasta să se conformeze definiţiilor Parentale. Se află în contact cu senzaţiile sale corporale şi cu stimulii externi.

SPONTANEITATEA: este capacitatea de a alege dintr-o gamă largă de opţiuni de simţire, gândire şi comportament. Persoana spontană reacţionează la lume: direct, fără să omită porţiuni de realitate sau să o reinterpreteze pentru a se potrivi unor definiţii Parentale.

Persoana poate răspunde liber din oricare cele trei stări ale eului său. Indiferent ce stare a eului foloseşte, îşi va alege liber răspunsul, astfel încât să corespundă situaţiei prezente, nu pentru a se conforma unor comenzi Parentale învechite.

INTIMITATEA: se referă la o împărtăşire deschisă a sentimentelor şi dorinţelor între tine şi o altă persoană. Sentimentele exprimate sunt autentice, astfel încât intimitatea exclude posibilitatea de racketare şi de jocuri. În starea de intimitate este posibil să intrăm în starea de Copil Liber după ce ne-am asigurat un cadru de siguranţă pentru acest lucru prin încheierea de contracte de tip Adult şi prin protecţie Parentală.

Independenţa de scenariu

Deşi Berne nu s-a exprimat clar asupra acestui fapt, autonomia înseamnă acelaşi lucru cu independenţa faţă de scenariu. O definiţie a **AUTONOMIEI** poate fi: ***comportament, gândire sau sentiment care este un răspuns la realitatea de aici-şi-acum mai curând decât un răspuns la convingeri scenariale.***

Deşi definiţia de mai sus ne aminteşte de definiţia stării de Adult, putem spune că a fi autonom *nu înseamnă* a fi tot timpul în starea de Adult ! Persoana spontană poate alege uneori să reacţioneze în aici-şi-acum din Părinte sau Copil. Alegerea este făcută LIBER, ca răspuns la situaţia prezentă. Dimpotrivă, când persoana este în scenariu, se va deplasa de la o stare a eului la alta ca răspuns la deciziile de auto-limitare din copilărie, privitoare la lume, convingerile ei scenariale.

Autonomia oferă întotdeauna mai multe opţiuni decât scenariul. Intimitatea poate părea la început mai puţin confortabilă decât jucarea de jocuri sau racketarea, deoarece este mai puţin previzibilă. Totuşi, prin exersare, ea poate deveni rapidă şi naturală încât este ca şi cum starea de Adult a persoanei ar avea încorporate în ea calităţi de Copil pozitiv şi Părinte pozitiv. Berne a sugerat expresia **ADULT INTEGRAT** pentru a exprima această idee (*apud.* J. Stewart, V. Joines, 2007, p. 190).

Care este viziunea AT asupra conceptului de „*vindecare*"?

Berne era un susţinător şi entuziast al ideii de „vindecare". Vindecarea însemna pentru el ***ieşirea din scenariu***, o *vindecare scenarială, comportamentală, afectivă sau cognitivă*. În viziunea lui, orice terapeut AT are misiunea „să vindece pacientul", nu numai să-l ajute „să progreseze". „A te vindeca" înseamnă să lepezi pielea de broască şi să-ţi reiei dezvoltarea întreruptă de prinţ sau prinţesă, în timp ce „a face progrese" înseamnă să te simţi confortabil ca broască (vezi E. Berne, „Ce spui după *Bună ziua*?" din bibliografie).

Pentru alţi autori, vindecarea se referă la grade de *finalizare a contractului.* Alţii se referă la *vindecarea somatică:* persoana care iese din scenariu va modifica modul în care îşi foloseşte şi îşi percepe corpul. Ea se poate elibera de tensiunile cronice sau de tulburările somatice.

Indiferent cum este definită, „vindecarea de scenariu" este rareori un eveniment definitiv. ***Vindecarea este o chestiune de învăţare progresivă a exersării de noi opţiuni***.

Bibliografie :

1. Berne, Eric, *Ce spui după "Bună ziua" ?,* Bucureşti, Editura Trei,2006.

2. Berne, Eric, *Games People Play,* New York, Grove Press, 1964.

3. Berne, Eric, *The Structure and Dynamics of Groups and Organisations,* Ballantine Books, 1975.

4. Berne, Eric, *Transactional Analysis in Psychotherapy,* Ballantine Books, 1986.

5. de Lassus, René, *Analiza tranzacţională. O metodă revoluţionară pentru a ne cunoaşte mai bine şi a comunica mai bine,* Bucureşti, Teora, 2006.

6. Goulding, Mary ; Goulding Robert, *Changing Lives Through Redecision Therapy,* New York, Grove Press, 1997.

7. James, Muriel: Jongeward, Dorothy, *Born to Win. Transactional Analysis with*

Gestalt Experiments, Twenty-Fifth Anniversary Edition, Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 1996.

8. Midgley, David, *New Directions in Transactional Analysis Counselling. An Explorer's Handbook,* Free Association Books, 1999.

9. Parr, John, *Handout 101- A.R.A.T.,* Bucureşti, 2007.

10. Steiner, Claude, *Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts,* New York, Grove Press, 1974.

11. Steiner, Claude, *Emotional Literacy. Intelligence with heart* şi *Healing Alcoholism,* download gratuit de pe http://www.claudesteiner.com/downld.htm

12. Stewart, Jan ; Vann, Joines, *AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională,* Ediţia a doua, Timişoara, Editura Mirton, 2007.

13. Stewart, Jan, *Transactional Analysis Counseling in Action,* Second Edition, Sage Publications, 2000.